

**MATERIA/NIVEL: EDUCACIÓN FÍSICA 3º de Primaria**

SEMANA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTANDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
1/06/2020 al 5/01/2020	Educación Física	<p>CONTENIDOS. Calentamiento Capacidades físicas básicas Habilidades motrices básicas</p> <p>ESTÁNDARES. EF01.01.01 Conoce las rutinas básicas y necesarias para la práctica de la actividad deportiva. EF02.05.02 Mejora globalmente las capacidades físicas básicas a través del juego. EF01.02.03 Adapta las intensidades que requieran la duración de las tareas para mantenerse activo durante toda la clase. EF01.03.06 Toma conciencia de la importancia existente entre los beneficios de la actividad física y la salud. EF01.02.02 Es capaz de realizar una actividad de nivel moderado-vigoroso en una duración entre 6´ y 8´. EF01.02.01 Conoce las capacidades físicas básicas y reconoce alguna actividad para mejorarlas. EF01.02.04 Muestra interés hacia una mejora global en cuanto al manejo de acciones donde se implique alguna capacidad física básica. EF01.04.01 Utiliza la lectura y las nuevas tecnologías para obtener la información que se le solicita. EF02.02.01 Conoce y utiliza las habilidades y destrezas básicas para resolver determinadas acciones motrices. EF02.03.02 Respeta las normas y reglas de juego, manteniendo una conducta respetuosa, deportiva y que no perjudique al desarrollo de la actividad.</p>	Me pongo a prueba: repaso y aprendo IV	Observación de tareas



Castilla-La Mancha

PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN ACTIVIDAD DOCENTE PRESENCIAL

CEIP EL GRECO

		EF02.06.02 Respeta y acepta normas y reglas de juego, apreciando algunas características y normas básicas de ciertas actividades deportivas. EF02.06.03 Practica distintas actividades lúdicas y deportivas. EF02.06.04 Aplica diferentes habilidades motrices de forma correcta en la práctica de juegos y deportes alternativos EF02.07.03 Practica juegos y actividades en el medio urbano, natural o al aire libre.		
--	--	--	--	--



ORIENTACIONES SOBRE LA TAREA

ME PONGO A PRUEBA: REPASO Y APRENDO IV

Esta semana, al igual que hicimos la 2ª semana con esta tarea, toca consolidar y afianzar el trabajo llevado a cabo en las semanas anteriores. Por lo tanto, se repite el esquema de trabajo con alguna pequeña variación.

Mantenemos:

- El calentamiento
- La actividad física sistemática, continua y progresiva
- El juego

La Carrera Continua: al igual que hicimos en la segunda semana, diferenciamos la pauta de martes y jueves.

Martes:

minutos corriendo / 2' andando / 3' corriendo / 2' andando / 2 corriendo (total 7')

2

Y, el jueves, intentaremos correr a ritmo muy tranquilo los **7 minutos** sin parar. Hay que intentar no pararse y se puede correr todo lo despacio que sea necesario.

En cuanto a los juegos, podéis utilizar el/los que queráis de los propuestos en las semanas anteriores e incluir, si las condiciones permiten reunirse en pequeños grupos y tenéis oportunidad para ello, todos aquellos que habéis trabajado en clase (polis y cacos, tornillos y tuercas, tulipán, cazadores, dao en alto, dao pelotilla, balón prisionero...), tomando las medidas de seguridad e higiene oportunas.

Por último, para finalizar la tarea "repaso y aprendo", os dejo la hoja de seguimiento correspondiente.

Gracias a todos por vuestro trabajo y colaboración.



FICHA DE SEGUIMIENTO DE REPASO Y APRENDO

NOMBRE:

CURSO: _____ **FECHA:**

Según lo que has trabajado en la tarea de "Repaso y aprendo", responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Has hecho el calentamiento cada día antes de comenzar la actividad física?
_____ Nombra y/o dibuja los ejercicios que has utilizado.
2. ¿Has conseguido hacer la carrera continua todos los días según la pauta indicada? Marca o rodea donde corresponda:
 - Sí, lo he hecho todos los días sin ningún problema.
 - Sí, lo he hecho todos los días, pero me paraba porque me cansaba.
 - No, lo he intentado, pero me cansaba mucho y no lo acababa.
 - No, como me cansaba no lo he hecho.
3. ¿Has conseguido correr los minutos totales sin pararte? Marca o rodea:
 - Sí, lo he conseguido sin ningún problema.
 - Sí, lo he hecho, pero me tenía que parar alguna vez porque me cansaba.
 - No, lo he intentado, pero me cansaba mucho y no lo acababa.
 - No, como me cansaba no lo he hecho.
4. ¿Has conseguido finalizar alguno de los juegos propuestos? Di cuál y nombra el que más te ha gustado y porqué.

5. ¿Has podido jugar a algún juego de los que hacíamos en clase? Nómbralos.

Por último, valora de 1 a 10: Tu trabajo _____ La actividad _____

Gracias por tus respuestas.