



EDUCACIÓN FÍSICA 3º de Primaria

DÍA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTANDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
18/05/2020 al 22/05/2020	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. EF01.01.02 Se asea adecuadamente y utiliza vestimenta apropiada para el ejercicio físico EF02.04.07 Muestra interés por la mejora de la competencia motriz. 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. EF02.02.01 Conoce y utiliza las habilidades y destrezas básicas para resolver determinadas acciones motrices. EF02.06.03 Practica distintas actividades lúdicas y deportivas. EF02.07.03 Practica juegos y actividades en el medio urbano, natural o al aire libre. EF02.07.04 Muestra una actitud de respeto y consideración hacia el medio ambiente, colaborando con la conservación en la práctica de la actividad física.</p>	Me pongo a prueba: repaso y aprendo II	Observación de tareas



ME PONGO A PRUEBA: REPASO Y APRENDO II

Esta semana repetiremos la tarea de la semana anterior para consolidar el trabajo llevado a cabo, tan solo introduciremos una variación en la actividad de carrera continua del segundo día (jueves). Por tanto, mantenemos:

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

La Carrera Continua: esta semana mantendremos la pauta de ritmo de carrea, ya trabajada, para el martes:

1 minuto corriendo / 1' andando / 2' corriendo / 2' andando / 3 corriendo (total 6')

Y, el jueves, intentaremos correr a ritmo muy tranquilo los **6 minutos** sin parar. Hay que intentar no pararse y se puede correr todo lo despacio que sea necesario.