

EDUCACIÓN FÍSICA

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Mejora en su capacidad de ejecutar distintos desplazamientos y saltos: cambios de dirección y de sentido, etc.
- Adapta sus movimientos corporales a las características espaciales y temporales: duración, ritmo, dirección, etc.
- Presenta una coordinación ojo-mano y ojo-pie adecuada para el lanzamiento y manejo de herramientas.
- Ejecuta correctamente las recepciones y las detenciones.
- Durante la ejecución de giros, muestra una conciencia de su movilidad.
- Mantiene relaciones adecuadas con los/las compañeros/as mientras juega, resolviendo los conflictos.
- Utiliza estrategias sencillas y apropiadas para la resolución de problemas.
- Respeta las normas, aceptando las diferencias entre compañeros/as.
- Comprende correctamente los nuevos juegos y situaciones cuando éstas son objeto de presentación.
- Participa con entusiasmo en los juegos, empleándolos para su disfrute y el establecimiento de relaciones.

CONTENIDOS

- Movimientos y saltos de forma coordinada y equilibrada, adaptando los movimientos corporales a las condiciones de la actividad.
- Lanzamientos, pases y recepciones con herramientas móviles sin perder el control y ajustando el movimiento.
- Giros sobre el eje longitudinal y transversal, diversificando las partes del cuerpo y perfeccionando los movimientos.
- Actividades coordinadas y cooperativas, para la consecución del objetivo y, en los juegos de equipo, enfrentarse al adversario.
- Aceptación de las normas y de los/las demás compañeros/as y participación activa en los juegos y actividades deportivas.
- Estructuras rítmicas sencillas con el cuerpo o instrumentos.
- Empleo de recursos expresivos del cuerpo, implicándose en el grupo, para la comunicación de ideas y sentimientos, así como para interpretación teatral de personajes e historias.
- Conducta activa, cuidando su cuerpo y manteniendo prácticas posturales y alimentarias, tomando en cuenta los beneficios que reporta la actividad física a la salud.

4º EP EDUCACIÓN FÍSICA

¡¡A LA DÉCIMA, PARECE QUE SÍ!!:

Tomarás el reto de realizar toques con una pelota que tienes en casa. Cuando lances la pelota hacia arriba y ésta descienda, la tocarás de nuevo con la palma de la mano, como si quemase. Tienes que golpear la pelota diez veces seguidas. Si consigues realizar eso fácilmente, intenta alternar entre las dos manos. Si ésta práctica te resulta también fácil, trata de realizar los 10 toques con las dos manos y otra parte de tu cuerpo. Si esto también te resulta fácil, inventa otra manera de superar tu marca.

Instrumentos de evaluación (videograbaciones, fotografías) [evaluación del profesor](#), [autoevaluación](#)

SESIÓN DE MOVIMIENTO:

- Prepara una coreografía de baile sencilla compuesta de 4 pasos para una canción que te agrade (a ser posible con otra persona de tu casa). Si para ti 4 pasos son pocos, ¡¡no dudes en sumar más pasos!! Cuando lo tengas dominado, regístralo en una videograbación y fotografías.
- Diseña una composición de acrosport (o búscala o adáptala) y ponla en práctica. ([ejemplos](#) de Acrosport)
- Prepara una actividad de mimo. Concibe una actividad que desees realizar e interprétala en forma de mimo. Fíjate en este chico, quizá te dé alguna idea: [ejemplo](#).

Instrumentos de evaluación: videograbaciones, fotografías, collage de fotos, **autoevaluación de acrosport**, [evaluación del profesor](#)).

CIRCUITO:

- Organizar un circuito. Utiliza al efecto diferentes obstáculos, como por ejemplo el palo de una escoba de casa o el del recogedor de polvo, cajas de zapatos, así como cazuelas y calderas, sillas, etc. Diseña un recorrido mediante pelotas de diferentes tamaño. Si no tienes pelotas, puedes confeccionarlas tú mismo, con papel, reutilizando papel de aluminio, convirtiendo los calcetines en una bola, etc. Intenta utilizar este recorrido con pies y manos hacia la izquierda y la derecha.

Instrumentos de evaluación (videograbaciones, fotografías, collage de fotos, hoja de autocontrol)

PRACTICANDO LANZAMIENTOS

- Debes realizar lanzamientos. El material que precisas es un recipiente (un cubo de papel, una caldera, una caja de juguetes, una cazuela, etc.), una pelota (pelota de tenis, de papel, confeccionada con papel de aluminio, calcetines enrollados en forma de bola...) y un espacio dentro de la casa (pasillo, habitación, salón, terraza...). Coloca el recipiente y retrocede tres pasos desde él. Marca el punto, colocando algo para lanzar siempre desde el mismo lugar. Como mínimo desde esa distancia, realiza 3 lanzamientos con una pelota e intenta introducirla. Registro de datos: ¿Cuántos has metido? Búsqueda y práctica de diferentes grados de dificultad. **Instrumentos de evaluación** (videograbaciones, hoja de seguimiento de logros, [lista de control](#)).

DANDO VOLTERETAS POR CASA

- Organiza un ejercicio combinado de modo que puedas realizarlo en casa. En esta actividad, deberás lanzar una parte de tu cuerpo al suelo, transformándose como mínimo en voltereta. ¡¡Recuerda!! No debes tocar el suelo con la cabeza. Intenta realizar un movimiento circular. Cuida asimismo tu seguridad física.

En una colchoneta (el colchon de la cama colocado en el suelo, o una alfombra o cualquier otro objeto blando), gira hacia delante (en cuclillas, extendiendo los brazos paralelos al suelo, impulsando el cuerpo hacia adelante con la ayuda de las piernas, ejecuta la recepción con los brazos y traslada la barbilla al pecho, exponiendo la cadera, coloca la espalda sobre la colchoneta, y deja las piernas extendidas; por último, rueda sobre la colchoneta, dobla las piernas y un último impulso con ellas). En caso de querer superar tu marca, intenta realizarlo a la inversa.

Instrumentos de evaluación (videograbaciones, fotografías, dibujo del circuito) ([autoevaluación](#)) *Listas de control (pautas a seguir para la correcta ejecución de una tarea o producto para asistir en el proceso, mi desempeño, y meta a la que he llegado).*