

U.D. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

RAIMUNDO MARTÍN PAREJA | 6º curso | 9 sesiones

ESTANDARES DE APRENDIZAJE (EAE)		C		
EF6/1.2.2	Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física y es capaz de realizar una propuesta básica (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, tipos de alimentos, etc...)	A	CS	PRUEBA ESPECÍFICA (EXÁMEN)
EF6/1.2.3	Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.	B	CS	PRUEBA ESPECÍFICA (EXÁMEN)
EF6/1.2.4	Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.	I	CS	REVISIÓN DE TAREAS DEL ALUMNO (TRABAJO)
EF6/1.2.5	Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.	B	CS	LISTA DE CONTROL
EF6/1.6.1	Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios: (heridas, torceduras, golpes, fracturas)	A	CS	PRUEBA ESPECÍFICA (EXÁMEN)
EF6/1.7.1	Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.	I	CD	DIARIO DE CLASE
EF6/1.7.2	Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.	I	SI	(TRABAJO)
EF6/1.7.3	Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.	B	CL	(TRABAJO) ESCALA DE OBSERVACIÓN
EF6/1.8.6	Manifiesta actitud de respeto ante el docente y las decisiones que se adopte en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas.	B	CS	REGISTRO ANECDÓTICO
EF6/2.5.2.	Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.	B	CS	REGISTRO ANECDÓTICO

PRUEBA ESCRITA 6º PRIMARIA UD: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		Nº BÁSICOS SUPERADOS	SUMA NIVELES INTERMEDIOS	SUMA NIVELES AVANZADOS	VALORACIÓN ORIENTATIVA
NOMBRE:		APELLIDOS:			

1. Para llevar a cabo un estilo de vida saludable debes tener en cuenta los elementos que son beneficiosos para la salud. **¿Cuáles son estos elementos o factores a tener en cuenta?**

2. Practicar ejercicio de forma continuada tiene beneficios sobre tu organismo. **¿Qué beneficios?** Enumera todos los que puedas.

ESTANDAR	C	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
EF6/1.2.3	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Para mantener el organismo en el mejor estado de salud posible, los alimentos que componen la dieta diaria deben combinarse de forma equilibrada según sus propiedades nutritivas. Según lo trabajado en clase, **expone cinco recomendaciones para seguir una dieta equilibrada:**

4. La semana próxima está programada la salida en bicicleta a "La Chorrera". Según lo trabajado en las sesiones anteriores **elabora un menú equilibrado para el día de la salida en bicicleta.** Ten en cuenta el gasto energético extra.

STANDAR	C	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
EF6/1.2.2	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Antes de realizar cualquier actividad deportiva, **¿qué se recomienda hacer y por qué?**

6. Durante la práctica de actividad deportiva, **¿qué consejos debes seguir para mejorar la seguridad?**

7. Cuando se practica algún deporte se está expuesto a sufrir lesiones. **Nombra 6 lesiones que comúnmente tienen los deportistas.**

8. Si estamos practicando actividad física o algún deporte y se produce un accidente. Generalmente, **¿Qué normas debemos seguir?**

STANDAR	C	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
EF6/1.6.1	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>