

Educación Física

5° EP

Diario de aprendizaxe

Saltando barreiras

Educación Física | 5° EP

Diario de aprendizaxe individual de:

Nome:

Materia:

Grupo:

Data:

| FASES DO PROXECTO (Marca as que vas superando) | Marca |
|--|-------|
| Fase 1: A vida e os obstáculos | |
| Fase 2: As nosas habilidades para superar obstáculos | |
| Fase 3: Un mundo feito para todas as persoas? | |
| Fase 4: Construimos os circuítos | |
| Fase 5: E para finalizar... | |

FASE 1: A vida e os obstáculos

Nesta **primeira fase**, presentamos o reto da situación de aprendizaxe. Agora, no teu diario debes pensar e escribir sobre “que” e “como” aprendiches nesta fase. Non teñas présa, non o fagas ao chou, faino con sentidiño. Lembra, reflexiona e escribe con sinceridade para coñecer os teus puntos fortes e débiles e así, mellorar a túa aprendizaxe.

Aprendo

O reto consiste en:

.....

.....

.....

☐

O reto chamoume a atención.

☐

O reto non me parece interesante.

O que máis me gusta de facer este reto é:

.....

.....

.....

O que menos me gusta de este reto é:

.....

.....

.....

Reflexiono

Os contidos principais de Educación Física que imos traballar con este proxecto son:

.....

.....

.....

Outras actividades que se me ocorren cas que podería traballar estes contidos serían:

.....

.....

.....

Valoro

Valoro o que me motiva este reto. 1 (moi pouco) a 5 (moito).



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Véxome capaz de lograr o reto con éxito. 1 (moi pouco) a 5 (moito)



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FASE 2: As nosas habilidades para superar obstáculos


Xa rematamos a **segunda fase**. Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

Aprendo

Na miña opinión, das seguintes habilidades motrices as que mellor e peor se me dan son...

(Marca de 1 peor a 5 mellor o nivel que cres que tes)

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Correr | | | | | |
| Saltar | | | | | |
| Xirar | | | | | |
| Reptar | | | | | |
| Escorregar | | | | | |
| Rubir | | | | | |

Creo que podo mellorar as miñas habilidades grazas a este proxecto porque...

Reflexiono

Os integrantes do meu grupo son:

☐

Penso que o meu grupo quedou ben configurado.

☐

Non estou satisfeito/a co grupo que se formou.

Os motivos da miña resposta son...

.....

.....

.....

Nas actividades propostas fixen a:

☐

Opción A: Tarxetas de memoria

☐

Opción B: Selecciona

☐

Opción C: Adiviña

☐

Opción D: Reflexiona

Elixín esta actividade porque...

.....

.....

.....

Valoro

Valoro o que me esforcei nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Valoro o que aprendín nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

FASE 3: Un mundo feito para todas as persoas?

Xa rematamos a **terceira fase**. Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

Aprendo

Algunha barreira ou obstáculo (físico ou mental) que me costa superar no meu día a día é:

Cústame porque...

Para manter/mellorar as miñas capacidades físicas día a día poden facer o seguinte:

Cando busque espazos de xogo ou actividades que facer co meu grupo de amigos e amigas, debería ter en conta aspectos coma:

Reflexiono

Rodeo os saltos á corda e movementos do *parkour* seguintes que conseguín realizar:

| | | | | |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|
| Salto básico | Tesoiras | 'Slalom' | Abrir e pechar | Péndulo |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|

| Salto en carreira | Salto en parellas | Tradicional (entrar e saír) | Salto dobre | “Pasavallas” |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|
| O Gato | Ladrón | Apoio lateral | Subida a unha altura | Subida en rampla |

De todos, cos que máis dificultade tiveron foron:

Durante á práctica dos saltos e movementos pola miña conta e no momento de axudar aos meus compañeiros e compañeras na súa avaliación, as maiores dificultades que atopei foron:

Valoro

Valoro o que me esforcei nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Valoro o que aprendín nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

FASE 4: Construimos os circuítos

Despois de moito traballo, o grupo acadou o reto final. Foron días de compartir coñecementos, superar dificultades e poñer en común ferramentas e habilidades que contribuíron á resolución do reto final. Ademais da satisfacción polo traballo ben feito, o que aprendemos neste reto servirános nun futuro para resolver situacións similares.

Aprendo

Creo que as miñas capacidades físicas e as miñas habilidades relacionadas cos saltos á corda e o *parkour* dende que comenzamos este reto... (Rodea a túa resposta)

Melloraron

Seguen igual

Empeoraron

Porque...

Algunhas das vantaxes de crear un circuítos de habilidades alcanzable para todo o mundo, son:

Ideando e montando este reto aprendín:

Reflexiono

As habilidades motrices aprendidas que puxen en práctica para superar o circuítos final foron:

As maiores dificultades/obstáculos que tiveron para superar o circuío foron:

.....

.....

.....

.....

Reviso os logros que fun acadando:

| Si | | Non |
|----|---|-----|
| | Acheguei ideas para a elaboración do circuío | |
| | Aceptei ideas dos integrantes do meu grupo para a elaboración do circuío | |
| | Resultounos fácil poñernos de acordo na elaboración do circuío | |
| | Quedei satisfeito ou satisfeita co circuío final elaborado polo meu grupo | |
| | Participei na colocación e organización do material para o circuío | |
| | Foi doado elaborar o esbozo do circuío | |

Valoro

Valoro o que me esforcei nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Valoro o que aprendín nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

FASE 5: E para finalizar

Bota unha ollada cara atrás e pensa en como foi esta aventura dende o comezo e cales son os resultados. No futuro, grazas a esta reflexión, poderás adaptarte mellor a outras situacións de aprendizaxe diferentes.

Aprendo

O máis importante que aprendín durante todo este proxecto é:

Penso que necesito mellorar en:

Que cousas podo facer para mellorar estes aspectos?

Reflexiono

Fun quen de superar todos os circuítos propostos polos meus compañeiros e compañeiras?

Si, todos

Non, algúns non

Ningún

Cousas aprendidas (túas propias, do teu equipo , etc) que foron importantes para superar os circuítos dos meus compañeiros e compañeiras:

.....

.....

Como me sentín cas valoracións que fixeron os meus compañeiros e compañeiras do noso traballo?

.....

.....

.....

Valoro

Valoro o que me esforcei nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

Valoro o que aprendín nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

As miñas sensacións

Neste proxecto sentínme:

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| Con motivación | Con curiosidade | Con confianza | Con inseguridade | Con desgana |

Sentínme así porque...

.....

.....

.....

Ideas para mellorar

A miña opinión xeral sobre este proxecto:

| | | |
|---|--|--|
|  <p>Chístame moito</p> |  <p>Chístame algo</p> |  <p>Non me chista</p> |
|---|--|--|

Opino sobre este proxecto:

.....

.....

.....

Cousas que cambiaría:

.....

.....

.....

.....

Ideas para mellorar:

.....

.....

.....

.....

Diario común

Nesta fase as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“Diario de aprendizaxe: Saltando barreiras”, proxecto *cREAgal*, publícase con [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)