

Diario de aprendizaxe

# Educación Física

5º Primaria



Título:

---

**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 todos?	
Fase 4: Construimos os circuítos	
Fase 5: E para finalizar...	

## FASE 1:

Nesta primeira fase, presentamos o reto da situación de aprendizaxe. Agora, no teu diario debes reflexionar sobre o reto. Non tes 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.

### As miñas aprendizaxes.

En que consiste o reto?

.....

.....

.....

☐

O reto chámame 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:

.....

.....

.....

## O meu camiño.

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:

.....

.....

.....

## As miñas sensacións.

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.

Falei cos meus compañeiros e compañeiras para intercambiar impresións sobre esta fase e compartir opinións sobre o reto que faremos. As **conclusións** ás que chegamos no **grupo** foron:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


## FASE 2:

Xa rematamos a **segunda fase**. Agora tócache reflexionar no diario sobre o que aprendiches. Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

### As miñas aprendizaxes.

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
 <b>Correr</b>					
<b>Saltar</b>					
<b>Xírar</b>					
<b>Reptar</b>					
<b>Escorregar</b>					
<b>Rubir</b>					

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

.....

.....

.....

### O meu camiño.

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 C: Adiviña


Opción B: Selecciona

Opción D: Reflexiona

Elixín esta actividade porque...

.....

.....

.....

## O meu traballo.

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



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.

Falei cos meus compañeiros e compañeiras para intercambiar impresións sobre esta fase e as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 3:

Xa rematamos a **terceira fase**. Nesta fase traballamos as capacidades físicas e como melloralas a través de actividades coma os saltos á corda e o parkour.

Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

### As miñas aprendizaxes.

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 podo 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:

.....

.....

.....

### O meu camiño.

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 compañeiras na súa avaliación, as maiores dificultades que atopei foron:

.....

.....

.....

.....

.....

### O meu traballo.

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



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:

Despois de moito traballo, o grupo acadou o reto final: crear un circuío. Foron días de compartir coñecementos, superar dificultades e poñer en común achegas 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.

### As miñas aprendizaxes.

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 circuío de habilidades alcanzable para todo o mundo, son:

---

---

---

---

Ideando e montando este reto aprendín:

---

---

---

---

### O meu camiño.

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

---

---

---



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

.....

.....

.....

.....

Reviso os logros que fun acadando:

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

## O meu traballo.

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



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: Conclusións

Volta a vista atrás e pensa sobre como foi esta aventura dende o comezo e os resultados da mesma. Nun futuro, grazas a esta reflexión, poderás adaptarte mellor a outras situacións de aprendizaxes diferentes.

### As miñas aprendizaxes.

O máis importante que aprendín ao longo de todo este proxecto:

---

---

---

Penso que necesito mellorar en:

---

---

---

Que cousas podo facer para mellorar estes aspectos?

---

---

---

---

### O meu camiño.

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?

.....

.....

.....

.....

### O meu traballo.

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



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 sentíame:

				
Con motivación	Con curiosidade	Con confianza	Con inseguridade	Con desgana

Por que?

.....

.....

.....

### Ideas para mellorar.

A miña opinión xeral sobre este proxecto:

		
Chístame moito	Chístame algo	Non me chista

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comentando cos meus compañeiros e compañeiras todo o que aconteceu e as cousas que aprendemos durante a situación de aprendizaxe e, concretamente nesta fase, as **conclusionés** ás que chegamos en **grupo** son:

