

EDUCACIÓN FÍSICA

Segundo ciclo

OBJETIVOS

1. - **Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con otras personas, de interacción con el medio y como recurso para organizar el tiempo libre y posibilitar una mejor calidad de vida**

Segundo ciclo:

- Tomar conciencia de la movilidad del eje corporal en diferentes posiciones y de los diferentes segmentos.
 - Identificar y valorar las situaciones de juego. Valorar el juego como medio de relación con los demás.

2. - **Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicios físicos, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a las demás personas.**

Segundo ciclo:

- Consolidar los hábitos de higiene de forma autónoma, más específicos de la actividad física.
- Adoptar las medidas necesarias para evitar posibles accidentes en la actividad física.
- Conocer normas básicas de alimentación que le afecten en la realización de actividad física.
 - Mantener una actitud postural correcta en cualquier situación.

3. - **Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración el esfuerzo y la calidad de movimiento, y no el resultado obtenido.**

Segundo ciclo:

- Valorar el grado de esfuerzo necesario en determinadas actividades físicas.
- Desarrollar la autoestima a partir de sus posibilidades de movimiento y el esfuerzo que realiza.
 - Participar con agrado, sin establecer diferencias de sexo, raza y carácter con los demás compañeros en cualquier actividad propuesta.

4. - **Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades.**

Segundo ciclo:

- Utilizar las habilidades básicas en la resolución de problemas que impliquen una adecuada percepción espacio-temporal.
- Ejecutar habilidades conocidas, seleccionando los movimientos que más se adecuen a sus posibilidades.
- Apreciar las distancias, el sentido y la velocidad de los desplazamientos de móviles.
 - Adaptar los movimientos a partir de tareas motrices cuya mayor exigencia está centrada en mecanismos de percepción y de decisión.

4. - **Utilizar sus capacidades físicas básicas, sus destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.**

Segundo ciclo:

- Tomar conciencia y utilización de la movilidad corporal, independizando segmentos superiores e inferiores del eje corporal.
- Utilizar correctamente el espacio en que se mueve.
 - Adecuar sus formas y posibilidades de movimiento a diferentes situaciones desconocidas

5. - **Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con el grupo, aceptando las limitaciones propias y ajenas, valorando la riqueza de las diferencias personales y evitando la discriminación en razón de las características**

personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

Segundo ciclo:

- Participar de forma habitual en los juegos.
- Aceptar a otros compañeros con diferentes características personales o sociales.
- Respetar las normas de juego establecidas.
- Disfrutar jugando, independientemente del resultado.
- Controlar las conductas agresivas en los juegos de oposición.
- Conocer diferentes tipos de juegos.
 - Conocer las estrategias básicas del juego: cooperación, oposición.

7. - Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas adaptadas, y los entornos donde se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

Segundo ciclo:

- Conocer y practicar diferentes actividades físicas regladas.
- Ayudar a organizar diferentes actividades físicas colaborando en su realización.
 - Conocer actividades deportivas propias de la región y practicarlas

8. - Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo

Segundo ciclo:

- Disociar los diferentes segmentos del eje corporal de forma consciente, con ritmos diferentes.
- Practicar ritmos y bailes populares sencillos.
- Imitar movimientos de diferentes ámbitos: mundo animal, estados emocionales, profesiones, situaciones...

2-METODOLOGÍA

En el área de Educación Física existen diversos métodos. La utilización de uno de ellos dependerá de cómo, cuándo, para qué y para quién son utilizados. Además cualquier actividad se podrá abordar con uno o varios métodos. Sin embargo; la decisión metodológica debe tener presente el enfoque globalizado y los métodos de aprendizaje.

Partimos de un modelo constructivista basado en:

- Que el aprendizaje sea significativo. El punto de referencia de las experiencias de aprendizaje serán la del nivel evolutivo del alumno, no obstante, al ser alumnos que ya se encuentran en el colegio contamos con una experiencia previa de ellos.
- Que el aprendizaje propuesto al alumno guarde una distancia óptima entre lo que ya sabe hacer y lo que tiene que aprender.
- Que respete la autonomía de los alumnos.

Un enfoque globalizador, sobre todo en el primer ciclo de primaria, se parte del conocimiento de las características psicomotrices de cada ciclo para secuenciar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, yendo de lo global a lo específico. Todo esto apoyado en un principio de relación entre áreas que faciliten la comprensión y una mejor realización de la actividad motriz.

Sesión tipo

- Crear situaciones tanto individuales como colectivas que reclamen la globalidad y además sean motivantes (juegos, espontaneidad..)
- Parte principal donde se establece la secuencia de aprendizaje pertinente.
- Desactivación o vuelta a la calma.

Dentro de los numerosos métodos de Educación Física son cuatro los que más se van a impartir en esta etapa:

- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado
- Asignación de tareas
- Mando directo

Mando directo que no supone la simple construcción de automatismos por un proceso repetitivo y monótono de ejercicios, sino bajo un prisma atractivo y motivante, acompañados de una explicación significativa del profesor.

Al dar como principio metodológico que se respete la autonomía del alumno y utilizando el método apropiado se deja una puerta abierta a la diversidad, en la cual se valorará su ritmo de aprendizaje a través de su esfuerzo.

3-EVALUACIÓN

A través de la evaluación obtenemos información a lo largo de toda la etapa educativa. Dentro de este proceso debe realizarse en tres momentos claves del proceso: antes, durante y al final del mismo.

Esta información tiene que abarcar los tres tipos de contenido: conceptual, procedimental y actitudinal.

- Conceptual: Principalmente a través de una puesta en común.

- Procedimental: Se está evaluando siempre, puesto que son las situaciones habituales de clase.

- Actitudinal: Existen muchas situaciones donde evaluar estos contenidos. Desde un registro de actitudes hasta una puesta en común.

Evaluación inicial.

Va a ser la referencia para la programación y evaluación posterior. Constará de una batería de pruebas de habilidades motrices básicas.

Evaluación continua:

Nos va a servir para:

- Conocer las posibilidades de los alumnos.
- Conocimiento del conjunto de variables que influyen en el proceso.
- Ayudar al alumno.
- Conocer el grado de consecución de los objetivos propuestos.
- Renovación crítica del sistema educativo.
- Informar periódicamente a la familia de los resultados.

En todas las unidades didácticas se tratará de recoger información a través de tablas de registro de asistencia, tablas de comportamientos y actitudes, análisis del trabajo en clase y a través de escalas donde se puedan verificar capacidades.

Evaluación final:

Como síntesis de todos los elementos proporcionados por la información de las evaluaciones anteriores. Cuando un alumno, por el motivo que sea falla. Hay que replantear el proceso mediante un plan individual de actuación.

4-CONTENIDOS MINIMOS

SEGUNDO CICLO

- Saltar de diferentes modos, adaptándose a pequeños obstáculos
- Correr coordinadamente
- Realizar giros en los ejes longitudinal y transversal
- Lanzar con precisión con la mano fuerte
- Golpear y conducir balones
- Botar con la mano fuerte, estática y en movimiento
- Mejorar en las capacidades básicas según su nivel inicial
- Colaborar activamente en los juegos
- Cumplir las normas básicas de convivencia

-BLOQUES DE CONTENIDOS

IMAGEN Y PERCEPCIÓN

- Esquema corporal
- Percepción del propio cuerpo
- Relaciones espaciales y temporales
- Actitud postural
- Contracción y relajación

HABILIDADES Y DESTREZAS

- Desplazamientos y giros y saltos
- Arrastrar, rodar y reptar
- Diferentes formas de movimiento
- Capacidades físicas básicas
- Coordinación oculo-motora
- Coordinación dinámica general

EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

- Mímica y ritmo
- Lenguaje corporal
- Intensidad y duración del movimiento
- dramatización

SALUD CORPORAL

- Rutinas de cuidado del cuerpo
- Desarrollo corporal y salud
- Medidas de seguridad en la actividad física

JUEGOS Y DEPORTES

- Juego tradicional
- Juego cooperativo
- Juegos autóctonos
- Tipos de deporte
- Reglas deportivas

6-MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La Educación Física es la asignatura en la que se producen más momentos de contacto tanto físico como social entre los alumnos. Es por lo tanto un espacio muy adecuado para interrelacionar los niños con diversos problemas de integración por la causa que sea.

En la medida de lo posible, se intentará que los niños con NEE participen de las actividades junto a sus compañeros.

En algunos casos, estos niños irán acompañados de una cuidadora, por lo que en ningún momento el resto de los alumnos serán desatendidos.

7-RECURSOS MATERIALES

Los espacios en los que se desarrollaran las clases serán:

- polideportivo, con dos cortinas separadoras
- 2 pistas descubiertas de baloncesto
- pista polideportiva descubierta
- parque infantil
- bosquecillo

El material del que se dispone:

- Aros
- Cuerdas
- Conos
- Colchonetas
- Vallas
- Gomas
- Minitramp
- Indiacas
- Balones de futbol, baloncesto, voleibol y balonmano
- Balones de recreación
- Balones medicinales
- Quitamiedos
- Plinto
- Potros
- Saltómetros
- Vallas altas y bajas
- Palos y bolas de hockey
- Espalderas
- Canastas y porterías

Bibliografía sobre los contenidos de Educación Primaria.
WEBS,sobre Educación Física