

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. OBJETIVOS GENERALES

- 1) Adoptar las medidas necesarias para que los alumnos comprendan y expresen mensajes sencillos orales y escritos.
- 2) Enriquecer y diversificar sus posibilidades expresivas a través de medios de expresión verbal y corporal.
- 3) Reconocer las diferentes partes del cuerpo y el de los demás.
- 4) Descubrir las posibilidades de movimiento del eje corporal y de los segmentos.
- 5) Asociar el juego a la actividad física y utilizarlo como medio de educación física.
- 6) Progresar en el reconocimiento y en la consolidación de hábitos alimenticios, higiénicos, posturales, de ejercicio físico y saludables en general sobre la salud.
- 7) Desarrollar una actitud responsable hacia el propio cuerpo y el de los demás.
- 8) Conocer las situaciones de riesgo derivadas de determinadas actividades físicas.
- 9) Consolidar los conceptos topológicos básicos, en sí mismo y sobre los demás.
- 10) Adecuar formas y posibilidades de movimiento a diferentes situaciones conocidas.
- 11) Tomar conciencia del espacio en el que se vive, desplazándose por él en todas direcciones y utilizando nociones topológicas básicas.
- 12) Desarrollar las habilidades básicas mediante situaciones de juego.
- 13) Apreciar las distancias, el sentido y la velocidad de los desplazamientos propios.
- 14) Identificar diferentes grados de complejidad en la actividad física (duración, distancia...).
- 15) Adecuar el movimiento corporal a ritmos sencillos.
- 16) Explorar los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
- 17) Participar de forma habitual en los juegos.
- 18) No rechazar a sus compañeros en los juegos en función de sus características personales, sociales, de género y culturales.
- 19) Respetar las normas de juego establecidas.
- 20) Conocer distintas actividades físicas que constituyan parte de su entorno habitual.
- 21) Informar a los alumnos de la existencia de libros y juegos de ordenador relacionados con la educación física.

2. CONTENIDOS

BLOQUE I: El cuerpo: imagen y percepción

- Posibilidades sensoriales. Exploración y discriminación de las sensaciones. Percepción, identificación y representación del

cuerpo en su globalidad. Conocimiento de las partes del cuerpo y de los segmentos corporales y sus posibilidades de movimiento.

- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración. Identificación de las fases de la respiración, observación, y experimentación de la misma en diferentes situaciones y asociada con la relajación.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Afirmación de la lateralidad.
- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio con una base de sustentación amplia, estable y cercana al suelo.
- Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales. Percepción espacio – temporal.
- Coordinación dinámica estática y visomotriz.
- Aceptación y respeto de la realidad corporal propia y ajena

BLOQUE II: Habilidades motrices.

- Formas y posibilidades de movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
- Control y dominio motor desde un planteamiento previo a la acción (razonamiento motor), incidiendo más en los mecanismos de percepción.
- Resolución de problemas motores sencillos.
- Desarrollo elemental y global de las capacidades físicas básicas, a través de situaciones de juego.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

BLOQUE III: Actividades físicas artístico – expresivas.

- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Sensibilización y desarrollo de la percepción corporal en el propio cuerpo y en el de los demás.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Exteriorización y comunicación de emociones y sentimientos a través del gesto y el movimiento, mediante la representación de situaciones cotidianas, sensaciones y estados de ánimo con desinhibición.
- Imitación de modelos al representar personajes, objetos y situaciones.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Adecuación del movimiento a secuencias y ritmos sencillos, y exploración de las calidades del movimiento.
- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.

- Reconocimiento y valoración de las diferencias en el modo de expresarse.

BLOQUE IV: Actividad física y salud.

- Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentación y posturales relacionados con la actividad física.
- La actividad física y el cuidado del cuerpo en relación con la salud y el bienestar.
- Movilidad corporal orientada a la salud.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física.

BLOQUE V: Juegos y deportes.

- El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos libres y organizados. Los juegos tradicionales y populares.
- Descubrimiento de las situaciones colectivas e cooperación, oposición y cooperación-oposición, utilización de las reglas de juego correspondientes y aceptación de distintos roles en el juego.
- Reconocimiento y valoración hacia las personas que intervienen en el juego y participación activa en el mismo, con independencia del rol, los compañeros, la modalidad...
- Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.
- Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos.
- Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

El área de Educación Física, según el Real Decreto 1513/2006 contribuye esencialmente al desarrollo de la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

Asimismo el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la **competencia social y ciudadana**. Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la

integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación Física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de respetar y aceptar las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos propicia en la aceptación de códigos de conducta reguladores de la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. Finalmente, cabe destacar que se contribuye a conocer y apreciar la riqueza cultural, mediante la práctica de diferentes juegos y danzas.

Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la **competencia cultural y artística**. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como el espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la **Autonomía e iniciativa personal** en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva, También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

El área contribuye a la **competencia de aprender a aprender** mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación. Igualmente la utilización de distintos estilos de aprendizaje promueve la participación del alumno/a en su propio proceso de aprendizaje.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el **tratamiento de la información y la competencia digital**.

El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la **competencia en comunicación lingüística**, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.

En cuanto a la **competencia matemática** decir que se realizan cálculos; utilizamos números; se interpretan informaciones, datos y argumentaciones; se realizan razonamientos lógicos...).

Si bien el propio Real Decreto indica que no existe una relación unívoca entre la enseñanza de determinadas áreas y el desarrollo de determinadas competencias, puesto que cada una de las materias contribuye al desarrollo de diferentes competencias, y a su vez cada una de las competencias básicas se alcanzará como consecuencias del trabajo en varias áreas. No obstante, desde la Educación Física, se hecha de menos una competencia específica con conexión directa con nuestra área. Acaso el conocimiento corporal y el movimiento, la utilización del juego como medios para el desarrollo integral de la persona, o la salud y la calidad de vida no han de ser competencias básicas, más aún en una sociedad donde la salud se está deteriorando progresivamente como consecuencia de adquisición de hábitos y actitudes como el sedentarismo, la obesidad.

4. METODOLOGÍA

En Educación Física existen diversos métodos y la utilización de cada 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.

El modelo de enseñanza y aprendizaje por recepción, una de cuyas concreciones puede ser el método de mando directo, no debe suponer la simple construcción de automatismos por un proceso repetitivo y monótono de ejercicios, proceso de yuxtaposición y acumulación que para el alumnado de estas edades carece de significado.

El método de enseñanza y aprendizaje por descubrimiento es muy importante porque pretende que los alumnos exploren, descubran y crean en sus posibilidades de movimiento.

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La Educación Física es una asignatura en la que se producen muchos 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 en las actividades junto a sus compañeros.

6. A) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reaccionar corporalmente ante estímulos visuales, auditivos y táctiles, dando respuestas motrices que se adapten a las características de dichos estímulos.
- Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, mejorando su coordinación y buena orientación en el espacio. Realizar lanzamientos y recepciones y otras habilidades que impliquen manejo de objetos, procurando hacerlo con coordinación de los segmentos corporales y situando el cuerpo de forma apropiada.
- Equilibrar el cuerpo adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.
- Participar y disfrutar en los juegos ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación, y aceptando las pequeñas frustraciones que se puedan producir.
- Reproducir corporalmente y/o con la ayuda de elementos (telas, cintas, instrumentos...) una estructura rítmica. Simbolizar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad.
- Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física, así como identificar alguna relación directa entre actividad física salud.
- Utilizar el lenguaje oral y escrito para relatar sus experiencias y formular sus pensamientos utilizando vocabulario específico del área.

B) CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- En la evaluación, todos los ítems tendrán la misma importancia y por lo tanto valdrán lo mismo. Está claro que no todos los ítems son iguales en dificultad pero no por eso son menos importantes. En cada evaluación de primero de primaria habrá 6 ítems y por lo tanto cada ítem valdrá un 16,6% de la nota final. En segundo de primaria habrá un ítem menos y de esta forma cada ítem valdrá un 20% de la nota final.

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Salida a la pista de patinaje sobre hielo que se coloca en la estación de autobuses (sin confirmar).
- Trabajar en alguna sesión el plan de prevención de obesidad editado por el Gobierno de Navarra.
- Ver algún vídeo relacionado con la Educación Física.

8. PROGRAMACIONES DE AULA

8.1 CURSO Y PROFESOR

1º Primaria. Rubén González.

8.2 MATERIALES

Balones, aros, conos, canastas, petos, bancos, porterías, colchonetas, pañuelos, pelotas, cuerdas, picas, tiza, regla, espalderas, vallas, cronómetro, radiocasete...

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA I

8.3.1 TÍTULO

Conocemos nuestro cuerpo.

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 9 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Identificar y nombrar las diferentes partes de su cuerpo y el de los demás.
- Movilizar y controlar movimientos de los miembros superiores e inferiores y del eje corporal.
- Afianzar la lateralidad respecto a sí mismo, a los demás y a los objetos.
- Adaptar los movimientos a los estímulos sensoriales.
- Aceptar las limitaciones motrices del propio cuerpo.
- Adoptar posturas y actitudes corporales adecuadas a diversas actividades.
- Respetar y aceptar nuestro propio cuerpo y el de los demás.

8.3.5 CONTENIDOS

- Partes del propio cuerpo y del de los demás.
- Izquierda y derecha respecto a sí mismo.
- Posibilidades corporales: sensoriales, expresivas y motrices.
- Utilización, percepción, identificación, y representación del propio cuerpo y del de los demás.
- Afirmación de la lateralidad corporal.
- Apreciación de dimensiones: agrupación y dispersión, espacios amplios y limitados.
- Respuestas motrices ante estímulos sensoriales
- Actitud de respeto hacia el propio cuerpo.
- Confianza en sí mismo y autonomía personal

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce y diferencia las partes más importantes de su cuerpo y en el de los demás.

- Se sienta correctamente.
- Controla los movimientos segmentarios del cuerpo.
- Distingue su derecha e izquierda en sí mismo.
- Consigue una autonomía personal y autoestima.
- Contiene la respiración durante espacios cortos.
- Reconoce, valora y se interesa por el conocimiento de su propio cuerpo.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA II

8.3.1 TÍTULO

Te lo digo con mi cuerpo.

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 4 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Conocer las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en silencio.
- Descubrir y emplear las posibilidades expresivas de las distintas partes del cuerpo desde los conceptos de gestos, movimientos y posturas.
- Conocer la relación ritmo-movimiento.
- Desarrollar patrones de movimiento coordinado, conjugando expresión y ritmo.
- Mostrar naturalidad, espontaneidad y expresividad en los movimientos realizados.
- Utilizar el lenguaje del gesto como medio necesario para la expresión, representación y comunicación.

8.3.5 CONTENIDOS

- Gesto.
- Movimiento expresivo.
- Postura.
- Ritmo y movimiento.
- Juegos gestuales de comunicación significativa.
- Juegos para el descubrimiento de la capacidad expresiva de los movimientos corporales.
- Juegos de identificación de posturas con personajes, estados de ánimo, edades, etc.

- Invención de pequeños esquemas rítmicos, empleando las partes del cuerpo e instrumentos sencillos o improvisados.
- Interés por la práctica de juegos gestuales de comunicación significativa.
- Interés por la capacidad expresiva de los movimientos corporales propios.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce las posibilidades expresivas de su cuerpo, empleando el movimiento y los silencios.
- Conoce y emplea las posibilidades expresivas de las distintas partes de su cuerpo, aplicando correctamente gestos, movimientos y posturas.
- Conoce la relación ritmo-movimiento y la practica con canciones y ritmos adecuados a su edad.
- Produce diferentes tipos de sonidos rítmicos, empleando distintas partes de su cuerpo.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA III

8.3.1 TÍTULO

Desplazamientos.

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 8 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Descubrir distintas posibilidades de movimiento.
- Mejorar las formas básicas de desplazamiento.
- Iniciar el desarrollo de la velocidad de reacción a través de juegos.
- Combinar desplazamientos con otras habilidades básicas.

8.3.5 CONTENIDOS

- Desplazamientos básicos: marcha, carrera, cuadrupedia...
- Realizar desplazamientos a distintos ritmos.
- Realizar desplazamientos con diferentes materiales.
- Desplazarse por un circuito de obstáculos.
- Interés por mejorar sus habilidades locomotrices.
- Valoración y disfrute del trabajo en equipo.

- Aceptar los distintos niveles de destreza.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Ejecuta con soltura diversos desplazamientos.
- Realiza una variedad de desplazamientos coordinando brazos y piernas.
- Colabora en la preparación de un circuito.
- Se desenvuelve con soltura en los juegos motores.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA IV

8.3.1 TÍTULO

Perdidos en el espacio y en el tiempo

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 10 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Distinguir las nociones temporales referidas a acciones motrices.
- Utilizar los conceptos topológicos básicos, en sí mismo y sobre los demás.
- Orientarse en el espacio utilizando las nociones topológicas básicas.
- Apreciar diferentes distancias entre objetos y entre un objeto y sí mismo.
- Orientarse en el espacio siguiendo distintas trayectorias e instrucciones.
- Responder motrizmente a la variación de tiempo: frecuencia y duración.
- Sincronizar el movimiento corporal a las variaciones de tiempo.
- Favorecer una utilización eficaz del espacio.
- Entender las nociones de tiempo referidas a los momentos vividos: antes, ahora, después.

8.3.5 CONTENIDOS

- Dentro y fuera.
- Arriba y abajo.
- Delante y detrás.
- Cerca y lejos.
- Rápido y lento.
- Antes, ahora y después.
- Orientación en el espacio en relación a sí mismo y a los objetos.

- Apreciación de distancias con respecto a uno mismo, a otros o a un objeto.
- Reconocimiento y adaptación a diferentes duraciones.
- Sincronización del movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas.
- Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo de los desplazamientos propios y con móviles.
- Cooperación y aceptación del compañero tal y como es.
- Valoración de una correcta orientación espacial y temporal para actividades de la vida diaria

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce las relaciones topológicas básicas:
 - Arriba – abajo.
 - Cerca – lejos.
 - Dentro – fuera.
 - A través de.
 - Delante – detrás.
 - Alrededor de.
- Se coloca correctamente tomando como referencia un objeto, persona, según las nociones topológicas básicas.
- Sigue ritmos sencillos en los desplazamientos o movimientos corporales.
- Conoce la calidad de movimiento lento – rápido.
- Acepta y colabora con sus compañeros.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA V

8.3.1 TÍTULO

Juegos recreativos

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 11 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Conocer distintos juegos recreativos.
- Identificar el juego como medio fundamental para la práctica de la actividad física.

- Vivenciar el juego como medio de disfrute, de relación y empleo de tiempo libre.
- Utilizar estrategias básicas de cooperación en diferentes tipos de juegos.
- Aceptar el resultado del juego atendiendo a las normas.

8.3.5 CONTENIDOS

- Juego libre y organizado.
- Reglas y aplicación de estas en el juego organizado.
- Práctica de juegos recreativos dentro y fuera del ámbito escolar..
- Utilización de reglas en el juego.
- Prácticas de juegos donde se utilicen fundamentalmente los desplazamientos y las habilidades básicas.
- Práctica de juegos recreativos donde se pongan en práctica las habilidades desarrolladas en niveles anteriores.
- Participación en todos los juegos buscando diversión.
- Respeto a las normas.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer y aplicar las reglas de cada juego.
- Respetar a sus compañeros.
- Participa de forma activa buscando la diversión.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA VI

8.3.1 TÍTULO

Salto

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 10 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Conocer, practicar y mejorar las formas básicas de los saltos.
- Experimentar diferentes tipos de saltos.
- Realizar diferentes tipos de saltos coordinando las distintas partes del cuerpo.
- Participar en las diferentes actividades realizadas mostrando una actitud positiva a la hora de llevarlas a cabo.

8.3.5 CONTENIDOS

- El salto.
- El salto en diferentes situaciones.
- Las diferentes formas de saltar.
- Práctica de saltos.
- Desarrollo de la capacidad de coordinar el cuerpo a la hora de realizar saltos.

- Conocimiento y práctica de diferentes formas de saltos.
- Respeto y colaboración con el resto de los compañeros.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mejorar la capacidad de realizar diversos tipos de saltos.
- Saltar de manera coordinada.
- Adaptar el salto a la carrera ante una serie de obstáculos.
- Colaborar activamente en el desarrollo de los juegos en grupo.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA VII

8.3.1 TÍTULO

Nos movemos y la pasamos

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 11 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Desplazarse de distintas formas por el espacio, bien individual o colectivamente.
- Ser capaz de percibir su impulsión y controlar su cuerpo en suspensión y caída.
- Ser capaz de lanzar objetos diferentes en tamaño y forma, ajustándose a la distancia y a la altura.
- Ser capaz de recepcionar objetos en distintas posiciones y situaciones con seguridad.
- Valorar el propio trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

8.3.5 CONTENIDOS

- Desplazamientos: marcha, carrera.
- Lanzamientos y recepciones.
- Realización de actividades que permita conocer diferentes tipos de desplazamientos.
- Juegos muy sencillos que contengan acciones de bote, lanzamiento y recepción.
- Interés por conocer y descubrir distintos tipos de juegos.
- Valoración del trabajo bien ejecutado.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Destreza lograda en los desplazamientos individuales, en grupo, con obstáculos y sin obstáculos.
- Nivel de habilidad lograda en el lanzamiento y recepción de los objetos con la mano y con el pie.

8.1 CURSO Y PROFESOR/A

2º Primaria. Blanca Labayen y Rubén González.

8.2 MATERIALES

Balones, aros, conos, canastas, petos, bancos, porterías, colchonetas, pañuelos, pelotas, cuerdas, picas, tiza, regla, espalderas, vallas, cronómetro, radiocasete...

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA I

8.3.1 TÍTULO

Equilibrio.

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 5 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Conocer y experimentar el equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones.
- Equilibrar objetos con diferentes partes corporales.
- Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio.
- Respetar las posibilidades propias y de los demás.

8.3.5 CONTENIDOS

- Control postural.
- Equilibrio estático.
- Equilibrio dinámico.
- Descubrimiento y toma de conciencia de las principales posturas corporales y de la movilidad del eje corporal, teniendo en cuenta el tono muscular necesario para mantenerse en ellos.
- Equilibrio estático y dinámico: con y sin objetos.
- Coordinación dinámica general mediante desplazamientos simples variando el número de apoyos y superando obstáculos en situación estática y dinámica.
- Confianza en sí mismo y autonomía personal.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Se mantiene en equilibrio sobre un solo pie durante 15 segundos.
- Recorre un banco sueco invertido hacia delante y hacia atrás.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA II

8.3.1 TÍTULO

¿Nos la pasamos?

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 7 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad de manipulación de objetos.
- Mejorar los lanzamientos y las recepciones.
- Desarrollar la precisión en los lanzamientos.

8.3.5 CONTENIDOS

- La manipulación de objetos.
- Los lanzamientos.
- Las recepciones.
- Lanzamientos de balón y pelota: lejos, alto...
- Recepciones de balón y pelota: con la mano derecha, izquierda, con las dos...
- Interés por aumentar la competencia en las habilidades motrices.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Lanzar una pelota acertando varias veces en el objeto contra el cual se lanza.
- Lanzar y recibir un balón o una pelota contra la pared y recogerlo.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA III

8.3.1 TÍTULO

Giros

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 4 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Iniciar y experimentar el giro en diferentes situaciones del juego conociendo y valorando sus posibilidades.
- Desarrollar la capacidad de giros sobre diferentes ejes del cuerpo respetando y colaborando con el resto de compañeros.
- Conocer y practicar el giro sobre el eje transversal aprendiendo a realizar la voltereta hacia delante.
- Participar en las diferentes actividades realizadas mostrando una actitud positiva a la hora de llevarlas a cabo.

8.3.5 CONTENIDOS

- El giro en diferentes situaciones.
- Giros sobre diferentes ejes del cuerpo.
- La voltereta hacia delante.
- Práctica de diferentes giros.
- Conocimiento y valoración de las posibilidades.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Incrementar la capacidad de giro en diferentes situaciones.
- Girar coordinadamente para realizar la voltereta hacia delante.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA IV

8.3.1 TÍTULO

Coordinación óculo – pédica.

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 7 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad de manipulación de objetos con las extremidades inferiores.
- Desarrollar los lanzamientos (pases y golpes) y recepciones (controles) con las extremidades inferiores y el segmento dominante.
- Conocer y realizar diferentes tipos de golpes con los pies: puntera, interior, empeine.
- Desarrollar los lanzamientos ejecutados con los pies atendiendo a la precisión y a la distancia en que se realizan.
- Coordinar la carrera con la conducción de un balón llevado en los pies.
- Realizar un circuito sencillo de habilidades de conducción y golpeo de precisión con un balón en los pies.

8.3.5 CONTENIDOS

- Las manipulaciones con los segmentos inferiores; pases, controles y golpes.
- Conducción de un móvil con los pies.
- La adecuación de la carrera a una conducción del balón realizada con los pies.
- Realización de ejercicios de golpes a un balón con las diferentes partes del pie.
- Realización de juegos de relevos conduciendo un balón.
- Realización de controles o recepciones ante un pase.
- Colaboración con los compañeros, trabajar en equipo.
- Respetar las posibilidades de cada uno.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Golpea una pelota con el pie dominante de forma coordinada.
- Adecua la carrera a la conducción del balón.
- Es capaz de conducir un balón de forma coordinada con ambos pies.
- Controla más o menos con las extremidades inferiores un pase.
- Realiza pases de precisión.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA V

8.3.1 TÍTULO

Juegos populares.

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 10 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Participar activamente en los diversos juegos populares propuestos en casa.
- Emplear los juegos como medio de disfrute y ocupación del tiempo libre.
- Respetar las normas.
- Conocer y utilizar estrategias básicas de cooperación en los juegos.
- Desarrollar globalmente las habilidades motrices básicas en situaciones de juegos y espacios conocidos.
- Descubrir y practicar juegos populares de nuestra región.
- Descubrir otros juegos populares.

8.3.5 CONTENIDOS

- Los juegos populares: concepto y ejemplos de juegos populares que conozcan y practiquen los alumnos.
- Práctica en el aula de juegos populares.
- Actividades de investigación por parte de los alumnos sobre juegos populares de nuestro entorno.
- Práctica en los recreos de juegos populares.
- Participación activa en los juegos propuestos en clase.
- Interés por conocer y practicar juegos populares.
- Aceptación de las normas y el resultado del juego.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer y practicar juegos populares.
- Participar activamente en la investigación y práctica de juegos.
- Disfrutar jugando. Saber ganar y perder.
- Conocer y respetar las normas de los juegos.

8.3 UNIDAD DIDÁCTICA V

8.3.1 TÍTULO

¿Cómo estamos físicamente?

8.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 2 Sesiones

8.3.4 OBJETIVOS

- Medir el control de la actitud y la postura.
- Medir la coordinación oculomotriz.
- Medir la coordinación locomotriz.
- Medir la fuerza.
- Medir la resistencia.
- Medir la velocidad.
- Medir la flexibilidad.

8.3.5 CONTENIDOS

- Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Coordinación: locomotriz y oculomotriz.
- Actitud y la postura.
- Realización de ejercicios para medir las diferentes capacidades, la coordinación oculomotriz y locomotriz y la actitud y la postura.
- Autorespeto en las posibilidades personales y de los compañeros.
- Aceptación de las normas de clase.

8.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El grado de consecución de las pruebas o ejercicios a realizar.