

Programación anual de Educación Física

Educación Primaria

Rafael López

lopeznoss@terra.

<http://www.terra.es/personal2/lopeznoss>

Indice

1.- Objetivos generales.

2.- Primer ciclo.

2.1 Objetivos.

2.2 Contenidos.

3.- Segundo ciclo.

3.1 Objetivos.

3.2 Contenidos.

4.- Tercer ciclo.

4.1 Objetivos.

4.2 Contenidos.

1.- OBJETIVOS GENERALES.

1. Valorar el cuerpo y la actividad física, empleando esta última para organizar el tiempo libre y como medio de divertirse, de conocerse y de sentirse a gusto consigo mismo y con los otros.

2. Utilizar las capacidades físicas básicas, y el conocimiento de estructura y funcionamiento del cuerpo, en la actividad física y en el control de movimientos adaptados a las circunstancias y condiciones de cada situación.

3. Resolver problemas que exijan el dominio de aptitudes y destrezas motoras aplicando los mecanismos de adecuación a los estímulos perceptivos, de selección de formas y tipos de movimientos y de evaluación de sus posibilidades.

4. Adoptar hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico de salud manifestando una actitud responsable hacia el propio cuerpo y relacionando estos hábitos con sus efectos sobre la salud.

5. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para transmitir sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes sencillos expresados de este modo.

6. Regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con las posibilidades reales de sí mismo y la naturaleza de la tarea que se realiza, así como utilizar el esfuerzo, y no el resultado obtenido, como criterio fundamental de valoración.

7. Canalizar la necesidad de actividad física a través de su participación en diversos tipos de juegos con independencia del nivel de destreza alcanzada en los mismos, aceptando las normas y el hecho de ganar y perder como elementos propios del mismo, cooperando cuando sea necesario, entendiendo la oposición como una dificultad para superar evitando comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad.

2.- PRIMER CICLO.

2.1 OBJETIVOS.

- Favorecer una buena consolidación del esquema corporal, identificando las diferentes partes global y segmentariamente.
- Facilitar la vivenciación de situaciones de relajación y de estado de quietud.
- Conseguir una mejor orientación espacial y temporal quietos y en movimiento.
- Favorecer hábitos de limpieza personal, buena alimentación y descanso adecuado.
- Desarrollar globalmente las habilidades de desplazamiento, salto, giro e iniciación de lanzamiento recepción de móviles.
- Favorecer un mejor control del cuerpo en movimiento facilitando la adaptación y elaboración de esquemas motores nuevos.
- Favorecer la representación de acciones o escenas ya sea por imitación o de forma espontánea.
- Posibilitar la libre expresión de sentimiento, así como un cierto grado de disfrute y seguridad emocional a través de la práctica de juegos.
- Promover por medio del juego, la relación y la aceptación de los demás y la superación de inhibiciones o frustraciones.

2.2 CONTENIDOS.

Los contenidos constaran de tres bloque para los tres ciclos, cada uno de ellos con los apartados que se especifican:

2.2.a Conocimiento y dominio corporal.

Conceptos.

- Conocimiento del esquema corporal global y segmentario.
- Conocimiento de las posibilidades corporales sensoriales.
- Conciencia postural: toma de conciencia global y segmentaria del cuerpo en reposo, en movimiento y en equilibrio, prestando mayor atención a los miembros superiores y eje corporal.
- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de distintos segmento corporales.
- Coordinación dinámica general.
- Coordinación estática; control del cuerpo en movimientos habituales y en la manipulación de objetos.
- Conocimiento de izquierda y derecha respecto a sí mismo.
- Conocimiento del lado dominante.
- Cuidado del cuerpo, rutinas y normas básicas de higiene corporal.
- Conocimiento de hechos elementales de seguridad y prevención de accidentes en situaciones de juego y actividad física.
- Identificación de las fases de la respiración: espiración e inspiración.
- Reconocimiento de estados de tensión y distensión.

Procedimientos.

- Vivenciar el propio cuerpo (global y segmentariamente) potenciando la búsqueda de posibilidades del mismo.
- Toma de conciencia de la movilidad de los ejes corporales (longitudinal y transversal).
- Descubrir y tomar conciencia de las principales posturas corporales (de pie, sentado, acostado, a gatas...).
- Observación en el entorno para poder percibir deferentes posiciones y posturas en uno mismo.
- Coordinación dinámica general mediante desplazamientos simples, trepa y suspensión y giros.
- Observación y experimentación del equilibrio estático y dinámico en situaciones habituales.
- Observación e identificación de los segmentos corporales izquierdo y derecho en si mismas experimentado diferentes situaciones con ambos lados para tomar conciencia de la dominancia lateral.
- Coordinación viso-motora con mano y pies en situaciones estáticas o desplazamientos simples.
- Observación y experimentación de la respiración en diferentes situaciones.
- Control del cuerpo en relación con la tensión y la respiración.
- Discriminación de comportamientos peligrosos para sí mismo y los demás.
- Adopción y práctica de medidas elementales de seguridad en cuanto a la utilización del material y del espacio de realización de juegos y actividades físicas.

Actitudes

- Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás.
- Valoración y aceptación del propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones.
- Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.

2.2.b Desarrollo perceptivo-motriz: relaciones con los objetos, el espacio y el tiempo.

Conceptos

- Posibilidades corporales: sensoriales, expresivas y motrices.
- La competencia motriz; aptitud y habilidades en la manipulación de objetos y movimientos habituales.
- Cualidades, formas y posibilidades de movimiento; desplazamientos, saltos, giros...
- Elementos relacionados con el movimiento; tono, respiración, relajación, calentamiento, esfuerzo,...
- Conocimiento de los conceptos, topológicos básicos: dentro-fuera, arriba-abajo, delante-detrás.
- Orientación espacial situando los objetos en relación con el propio cuerpo y apreciando las distancias y sentido de desplazamientos propios.
- Relaciones temporales: ritmo, duración, secuencia, velocidad.
- Conceptos básicos relacionados con la velocidad: lento, rápidos y simultáneos.
- El ritmo: asociar ritmo y movimientos naturales.
- Conocimiento de los conceptos espacio-temporales básico; antes-después, corto-largo, mucho-poco, ahora-después.

Procedimientos

- Experimentación y exploración de las posibilidades motrices y perceptivo-motrices.
- Destreza en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales.
- Exploración de formas de movimiento en la realización de actividades habituales y no habituales (transportar, andar, correr, saltar, etc.).
- Buscar contraste entre tensión-disensión y experimentar la relajación muscular segmentaria y global.

- Orientación en el espacio con relación a sí mismo y a los objetos.
- Apreciación y cálculo de distancias, estático y en movimiento, respecto a compañeros, objetos o uno mismo.
- Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo de los propios desplazamientos: velocidad, trayectoria, interceptación.
- Utilidad de movimientos naturales para responder a sonidos o fragmentos musicales de estructuras rítmicas simples o binarias.
- Experimentación de los conceptos básicos espacio-temporales en juegos sencillos y secuencia simples de movimientos.

Actitudes

- Confianza en las propias habilidades motrices.
- Valoración del trabajo bien ejecutado en sí mismo y en los demás desde el punto de vista motor.

2.2.c relaciones sociales y afectivas: juego y expresión.

Conceptos

- Recursos y/o posibilidades expresivas del propio cuerpo; gesto, mímica, dramatización.
- Relación entre el lenguaje expresivo del cuerpo y otros lenguajes: oral, plástico...).
- Juegos sensoriales y perceptivos (individuales, colectivos, con objetos, sin objetos...).
- Juegos expresivos (dramatización).
- Distinción entre juego libre y juego organizado o reglado.
- Reglas o normas en el juego.

Procedimientos

- Utilización del cuerpo como medio de expresión a través de los gestos y el movimiento.
Reproducción en diferentes lenguajes de un mismo tema (juego, cuento...).
- Practica de distintos tipos de juegos que pretendan un desarrollo sensorio-motriz o perceptivo-motriz en muchos de los juegos tradicionales).
- Práctica de juegos que potencien la libertad expresiva, la interacción afectiva.
- Expresión corporal libre de música, ritmo, cuanto...
- Practicas de juegos tradicionales andaluces.
- Utilización de juegos que desarrollen la autonomía y toma de iniciativa.
- Utilización de normas o reglas sencillas en los juegos.

Actitudes

- Participación activa y espontanea en las tareas de movimiento corporal con intencionalidad expresiva.
- Desinhibición y espontaneidad.
- Disfrute con el juego.
- Aceptación de uno mismo y de los demás.
- Aceptación del papel que corresponda en cada juego.
- Respeto a las normas establecidas.

3. SEGUNDO CICLO

3.1 OBJETIVOS

- Conseguir y afianzar de forma autónoma los hábitos de higiene corporal y normas básicas de alimentación, estableciendo e intensificando prácticas que favorecen la adopción de las mismas.
- Desarrollar capacidades y habilidades motrices de trepa, transporte y llevarlas a la práctica.
- Distinguir aquellas actitudes posturales adecuadas con cualquier otra que no la es.
- Favorecer la observación, realización y experimentación de ejercicios que impliquen estructuras rítmicas.
- Favorecer el conocimiento del cuerpo y del de los demás mediante la reflexión de sus posibilidades y limitaciones.
- Trabajar y afianzar la práctica de relajación atendiendo a aspectos tonales y respiratorios.
- Conseguir una orientación espacial y temporal adecuada teniendo en cuenta las relaciones entre objetos y movimientos de los mismos.
- Sincronizar desplazamientos y movimientos atendiendo a estructuras musicales sencillas favoreciendo la relación y compañerismo.

3.2 CONTENIDOS

3.2.1 Conocimiento y dominio corporal

Conceptos

- Simetría del cuerpo: ejes corporales.
- Coordinación dinámica general.
- Conocimiento de conceptos relacionados con la literalidad.
- Cuidado del cuerpo: hábitos higiénicos y normas de higiene.
- Conocimiento de medidas básicas de seguridad en la actividad física.
- Concienciación del cuerpo de forma global o segmentaria en estado estático o en movimiento.
- Reconocer la independencia entre miembros corporales.

Procedimientos

- Coordinación general dinámica a través de desplazamientos de distinto tipo.
- Interiorización de independencia entre los distintos segmentos corporales.
- Toma de conciencia de los distintos planos y ejes corporales.
- Tomar conciencia de diferentes posturas y del tono necesario para mantenerla, así como los elementos que entran en juego en las mismas.
- Técnicas principales de relajación del cuerpo.
- Consolidar hábitos higiénico posturales.
- Adoptar medidas básicas de seguridad en los ejercicios.
- Técnicas de respiración.

Actitudes

- Valorar positivamente el trabajo motor.
- Confianza en sí mismo y en los movimientos realizados.
- Valorar el trabajo de los demás.
- Respeto hacia los demás.

3.2.b *Desarrollo perceptivo motriz: relaciones con objetos, espacio y tiempo.*

Conceptos

- Relaciones temporales: ritmo, duración, secuencia y velocidad.
- Movimientos y estructuras rítmicas simples.
- Reconocimiento de posibilidades corporales sensoriales, motrices y expresivas.
- Conocimiento de términos espaciales: largo, ancho, alto, etc.
- Reconocimiento de movimientos corporales como flexión, extensión, giros, saltos.
- Relaciones espaciales: dirección, trayectoria, orientación, etc.
-

Procedimientos

- Orientación espacial en relación consigo mismo y los otros.
- Adquisición de habilidades en la realización de movimientos.
- Manejo con destreza de materiales propios del área.
- Exploración y experimentación de las posibilidades corporales sensoriales, motrices y expresivas.
- Manejo y experimentación de materiales para conseguir los objetivos previstos.
- Percepción de la estructuración espacial en relación con el tiempo.
- Apreciación de distancias entre uno mismo y los demás, y entre los demás entre sí.
- Reproducción de secuencias sencillas rítmicas adecuando el movimiento a las mismas.

Actitudes

- Participar en todas las actividades previstas.
- Autonomía y confianza en las propias posibilidades.
- Interés por mejorar en todos los aspectos.
- Autoestima hacia el trabajo realizado.

3.2.c Relaciones sociales y afectivas: juego y expresión.

Conceptos

- Normas y reglas principales de juego.
- Juegos tradicionales y populares de la zona.
- Tipos de juegos y su realización.
- Recursos y posibilidades expresivas del juego: mímica, representaciones, etc.
- Relación entre lenguaje oral y corporal.
- Las relaciones espaciales en los juegos.

Procedimientos

- Utilización de normas y reglas básicas de los juegos.
- Práctica y realización de juegos tradicionales y populares así como de calle.
- Exploración y experimentación de las posibilidades del cuerpo como medio de expresión.
- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo para comunicar estados de ánimo, sentimientos, etc.
- Prácticas de juegos en los cuales intervenga estrategias de oposición, cooperación, ayuda, vivenciación, etc.

Actitudes

- Aceptación del rol dentro de cada juego.
- Respeto por las normas y reglas del juego
- Participación activa y espontánea en juegos.
- Confianza en uno mismo.
- Interés por mejorar el uso expresivo y comunicativo del cuerpo.

3. TERCER CICLO

3.1. OBJETIVOS

- Valorar de una manera positiva la actividad física como un medio de relación personal con los otros.
- Ser aceptado por los demás componentes del grupo, sin tener en cuenta sus limitaciones o posibilidades.
- Adquirir hábitos de higiene y cuidado corporal en relación con la actividad física.
- Favorecer el conocimiento del esquema corporal y el uso del propio cuerpo.
- Realizar distintos tipos de actividades propias de carrera utilizando adecuadamente los aparatos locomotor y respiratorio.
- Ser respetado y respetar a los demás en la actividad física.

- Mejorar la coordinación espacio temporal, óculo manual, óculo pedal, en diferentes ejercicios.
- Ser capaz de realizar distintos tipos de saltos, lanzamientos, recepciones y botes.
- Conocer diferentes aspectos básicos de los deportes más conocidos.
- Mejorar la percepción y asimilación del tiempo en desplazamientos.
- Fomentar el compañerismo y la cooperación en juegos propios de la edad.
- Mantener mediante distintos ejercicios el equilibrio estático y dinámico como el mixto.

3.2. CONTENIDOS

3.2.a *Conocimiento y dominio corporal*

Conceptos

- Interiorizar el esquema corporal: el cuerpo y las articulaciones.
- Conocer medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes durante la actividad física.
- Cuidado del cuerpo mediante normas de higiene y medidas anteriores al ejercicio físico .
- Conocer elementos fundamentales relacionados con la relajación y la contracción muscular.
- Percepción espacial del cuerpo en relación con sí mismo y con los demás así como con objetos.

Procedimientos

- Afirmación de la lateralidad a nivel funcional.
- Conseguir hábitos de higiene postural y corporal.
- Adoptar una correcta utilización de espacios y materiales así como medidas básicas de seguridad en los ejercicios.
- Realización de ejercicios previos y de calentamiento global y de distintas partes del cuerpo.
- Uso de los principales ejes y partes del cuerpo en distintas posiciones.
- Control adecuado de la respiración en estados de reposo y movimiento.

Actitudes

- Actitud de respeto hacia los demás y nosotros mismos.
- Confianza en nuestras posibilidades en movimientos propios o en otros que impliquen a compañeros.
- Valoración positiva ante la propia realidad corporal.

3.2.b Desarrollo perceptivo-motriz: Relaciones con los objetos, el espacio y el tiempo.

Conceptos

- Relaciones espaciales: sentido y dirección, orientación, distancias, ..
- Relaciones temporales: ritmo, duración y velocidad.
- Cualidades físicas básicas y habilidades en relación con el juego y el deporte.
- Reconocimiento de posibilidades corporales.
- Conocimiento de esquemas motores adaptados.

Procedimientos

- Experimentación mediante juegos y ejercicios de habilidades físicas básicas.

- Exploración y experimentación de posibilidades motrices corporales.
- Uso y estructuración espacial en determinados tipos de ejercicios.
- Realización de ejercicios y juegos donde se ponga de manifiesto la coordinación.
- Experimentación y manipulación de diversos materiales del área.
- Realización de ejercicios que impliquen equilibrio en sus formas.
- Uso y estructuración temporal en determinados tipos de ejercicios.

Actitudes

- Autonomía y confianza en las propias posibilidades.
- Participación activa en ejercicios, reconociendo posibilidades y limitaciones.
- Valoración positiva de la actividad física.

3.2.c Relaciones sociales y afectivas: juego y expresión

Conceptos

- Relación entre juego y lenguaje corporal.
- Posibilidades motrices del cuerpo: expresión y comunicación.
- Deportes: tipos y adaptación.
- Conocimiento de tipos de juegos: normas y reglas.
- El juego como medio educativo.

Procedimientos

- Utilización de reglas y normas en los juegos y deportes puestos en práctica.

- Práctica y realización de juegos y deportes que pongan de manifiesto distintas estrategias.
- Experimentación de las propias posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en determinados juegos.
- Aplicación de determinadas habilidades básicas en juegos y deportes.

Actitudes

- Participación e interés por diferentes juegos y deportes adaptados.
- Confianza en uno mismo y sus posibilidades en la práctica deportiva.
- Interés por mejorar la expresividad y comunicación con los demás.
- Responsabilidad ante la pertenencia a un equipo y sus propias posibilidades y limitaciones dentro de él.