

AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO:

CICLO: PRIMERO

INTRODUCCIÓN:

El área de **Educación Física** propone el desarrollo de capacidades por medios de la actividad motriz y la vivencia corporal.

Promueve y facilita que cada alumno llegue a descubrir, conocer y aceptar su propio cuerpo y sus posibilidades.

Establece los conocimientos, habilidades y destrezas que relacionados con su cuerpo y la actividad motriz contribuyen al desarrollo corporal, a un uso constructivo del ocio y a una mejor calidad de vida.

El área facilita la evolución educativa; abre la mente y la capacita para la adquisición de nuevos conocimientos.

FINALIDAD DEL ÁREA:

La finalidad del área es favorecer el desarrollo personal, a la vez que promover aspectos perceptivos-motores, expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos, por medio de una acción centrada en el cuerpo y el movimiento.

Atiende a las siguientes funciones del movimiento: de conocimiento, -ya que es un instrumento que permite a la persona conocerse, explorar y estructurar su entorno-; anatómico-funcional, estética y expresiva de comunicación y de relación, higiénica y de salud.

Favorece el dominio corporal y crea un marco evolutivo para el desarrollo integral del alumno.

RELACIÓN CON LAS DEMÁS ÁREAS:

El cuerpo y su movimiento son indispensables para realizar cualquier actividad. Todas las áreas, sin excepción, necesitan de la motricidad para articular, reproducir, ver, percibir, comunicar, elaborar, procesar, etc...

El cuerpo y el movimiento son el vehículo sobre los que recae la intención y la acción del resto de las áreas.

La Educación Física contribuye al logro de los fines educativos de la etapa: socialización, autonomía, aprendizajes instrumentales básicos, así como la mejora de las posibilidades expresivas, comunicativas y de movimiento.

METODOLOGÍA:

La Educación Física debe desarrollarse en un ambiente lúdico donde se respete la diversidad debida a las distintas posibilidades anatómicas, evitando, al mismo tiempo, los estereotipos sociales relacionados con la educación de niños y niñas, y tratando de posibilitar a todo alumno el mayor grado de desarrollo.

Va desde lo global y amplio a lo específico. Es decir, en los primeros años los patrones motores serán múltiples y contemplarán todo tipo de posibilidades: adiestramiento, repetición de movimientos, expresiones corporales, psicomotricidad, pre-deporte, desarrollo del esquema corporal, movimiento simbólico, dominio espacial, relajación, juegos, para conducirlos en los últimos años a ámbitos más específicos de potencia, resistencia, conocimiento y práctica de deportes y juegos.

SECUENCIA DE LOS OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

GENERALES DEL ÁREA ADAPTADOS AL CENTRO

1. Participar en juegos y otras actividades, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
2. Valorar diferentes comportamientos que se presentan en la práctica de la actividad física.
3. Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos.
4. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
5. Dosificar el esfuerzo en función de sus posibilidades y de la naturaleza de la tarea.
6. Conocer y valorar diferentes formas de actividad física, participando en la conservación y mejora del entorno en

PRIMER CICLO

- Identificar el juego como medio fundamental de realizar actividades físicas.
- Vivenciar el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo de tiempo libre.
- Utilizar estrategias básicas de cooperación en la práctica de actividad física.
- Aceptar el resultado del juego atendiendo a sus normas.
- Adaptación y uso del movimiento en situaciones básicas.
- Interiorizar relaciones espaciales y temporales básicas.
- Sincronizar el movimiento corporal con estructuras rítmicas sencillas
- Conocer e identificar su propio cuerpo de forma global y segmentaria.
- Experimentar las posibilidades y limitaciones del movimiento de su propio cuerpo.
- Desarrollo global de las capacidades físicas y habilidades motrices.
- Valorar el esfuerzo realizado, no el resultado final.
- Identificar el juego como medio fundamental de realización de la actividad física.

que se desarrollan.

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

8. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, posturales y de ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

- Vivenciar el juego como medio de disfrute, de relación y empleo del tiempo libre.
- Vivenciar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, como medio de relación entre él y los demás.
- Toma de conciencia de los ajustes posturales básicos.
- Iniciación en los hábitos básicos de salud e higiene en la actividad física

SECUENCIA DE CONTENIDOS PARA EL PRIMER CICLO

Conocimiento del cuerpo

- Las partes del cuerpo y las articulaciones.
- El eje corporal y los segmentos corporales.
- Las posturas básicas
- La respiración y la relajación

Lateralidad

- El eje de simetría y la preferencia lateral y la lateralidad confrontada

Estructuración espacial

- Las relaciones topológicas.
- Las distancias y el espacio circundante.
- El plano y el espacio.

Desplazamientos

- Formas y posibilidades de movimiento. Tipos de desplazamiento.

Salto

- Los saltos y las nociones topológicas básicas.
- El ritmo en los saltos
- Los saltos en altura y en longitud
- El salto en los juegos de comba.

Giros

- Los giros sobre el eje longitudinal.
- Los giros sobre el eje transversal.
- Los giros sobre el eje anteroposterior.

Lanzamientos.

- Los lanzamientos y el pase.
- Los lanzamientos sobre blancos.
- El golpeo
- El bote de pelotas.

Recepciones

- Recepción de móviles.

Botes

- El bote de pelotas.
- El bote en desplazamiento

Golpeos

- Con implementos de velocidad baja y contacto no peligroso

Conducciones

- Transporte y conducción de objetos

Intercepciones

- Interceptar objetos que nos buscan

Fintas

- Realizar fintas en formas jugadas.

Coordinación

- Coordinación dinámica general
- Coordinación óculo-manual
- Coordinación óculo-pédica

Equilibrio

- Equilibrio estático
- Equilibrio dinámico
- Equilibrio sobre diferetes aparatos

Expresión Corporal

- Los recursos expresivos del cuerpo. La sensibilización ante estímulos (relajación, respiración...)
- Bailes del mundo.

El juego

- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos cooperativos
- Juegos y actividades en la naturaleza

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EL PRIMER CICLO DE EDUCACION PRIMARIA

1. Poseer un nivel adecuado de habilidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos, equilibrio, lanzamientos, recepciones...)
2. Aceptar las reglas de los juegos, atender correctamente a las explicaciones del profesor y utilizar los materiales de acuerdo a las instrucciones recibidas .
3. Usar ropa y calzado adecuados a la actividad física.
4. Mostrar interés y esfuerzo en la ejecución de las actividades propuestas.
5. Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás (no discriminación por características personales, sexuales y sociales; evitación de comportamientos y actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.)

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Debido a la alta motivación por el área que presentan los niños de estas edades, no se considera adecuado introducir pruebas motoras o cualquier otro tipo de medición sistemática del rendimiento motriz. En base a los objetivos anteriormente expuestos, la evaluación será realizada de forma **subjetiva** mediante la **observación diaria**, en todas las tareas y juegos, del modo de participar y esforzarse de los alumnos.

Se tendrá, de todos modos, presente que nuestra asignatura, la "Educación física", es, primero, educación, y, luego, física: valoraremos el **desarrollo personal** y formativo conseguido un punto por encima de la adquisición de habilidades predeportivas.

LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

DESARROLLO DE LA COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO Y LA INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de esta competencia, 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.

En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

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 asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para 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 la riqueza cultural, mediante la práctica de diferentes juegos y danzas.

CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE OTRAS COMPETENCIAS BÁSICAS

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 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.

Autonomía e iniciativa personal.

La Educación física ayuda a la consecución de esta competencia 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.

Competencia de aprender a aprender.

Se contribuye 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.

Tratamiento de la información y competencia digital.

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.

Competencia en comunicación lingüística.

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

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD/ ADAPTACIÓN DEL CURRÍCULO

Entendemos por adaptación curricular todas aquellas modificaciones necesarias en la programación para que garanticen a los alumnos la consecución de los aprendizajes y, por tanto, los objetivos generales del área, en función de sus características individuales.

Esto no solo se refiere a aquellos alumnos con dificultades en los aprendizajes del área, sino también a aquellos que tienen ciertos sentimientos negativos hacia la actividad física, poca motivación, malas experiencias, etc. No se puede permitir que estos alumnos renuncien de antemano, sean pasivos, o «pasen» de participar en la clase. Debemos hacer todo lo posible por integrarlos y persuadirlos de los beneficios que en ella pueden encontrar, que seguramente serán mayores que los prejuicios que puedan tener.

Por todo ello, deberemos:

1. En primer lugar, realizar una valoración inicial de cada uno de los alumnos que nos permita conocer sus características. Esta debería incluir pruebas y medidas relacionadas con las características biológicas, fisiológicas, antropométricas, etc., y pruebas que determinen su grado de maduración, el desarrollo motor y el nivel de condición física. Por último, la valoración no estaría completa sin un historial del alumno sobre su experiencia previa en deportes, habilidades, motivación hacia la actividad física, etc.
2. La valoración inicial nos permitirá una adaptación de los objetivos a conseguir por los alumnos, de forma general, y también de forma individualizada, en aquellos que presente diferencias muy palpables en relación con la edad y la media del grupo. Para ello, el profesor deberá flexibilizar los objetivos, reformulándolos y concretándolos en unos objetivos mínimos de referencia para todos los alumnos. Esto quiere decir que tendremos diferentes niveles de objetivos en función de las características de los alumnos.
3. Una vez realizada la adaptación de los objetivos, seleccionaremos los contenidos que nos permitan su consecución. Ya hemos mencionado que la riqueza y variedad de nuestra área facilita llegar al mismo objetivo por caminos muy diferentes y, por tanto, encontrar aquel que sea más adaptable para cada alumno. En principio se priorizarán aquellos contenidos que permitan conseguir alcanzar los objetivos mínimos por todos los alumnos y después, a través de modificaciones de las tareas, se atenderán las necesidades de aquellos alumnos con mayor nivel de capacidades.

La adaptación también puede dar mayor relevancia a una de las tres categorías de contenidos sobre las demás. Normalmente utilizamos más procedimientos, aunque sin dejar de lado los conceptos y actitudes. Desde el punto de vista de la individualización, el maestro podrá dar mayor importancia a una de estas categorías sobre las otras; por ejemplo: valorar más en un alumno la asimilación de conceptos o de comportamientos y actitudes positivas hacia la actividad física, y menos el realizar de forma no muy eficaz un procedimiento.

4. Desde el punto de vista metodológico tenemos diversas herramientas y medios instructivos que nos facilitarán la adaptación e individualización del currículo. Utilizaremos una metodología activa, que permita al alumno ser protagonista de su propio aprendizaje y, lo que es más importante, elegir su propio ritmo, encontrar soluciones y construir su propia actividad. Es decir, métodos basados en el descubrimiento y la resolución de problemas, la asignación de tareas con libertad en el tiempo y el ritmo de aprendizaje, programas

individuales, progresiones con diferentes niveles de dificultad, el trabajo en grupos de alumnos con características similares, etc.

Las actividades físicas nos permiten el uso de un gran número de variables temporales, espaciales, perceptivas, de ejecución, de toma de decisión, etc., que ayudan a graduar la dificultad de las tareas y que utilizadas con diligencia por el profesor son herramientas clave en nuestro trabajo. Ellas nos facilitan adaptar continuamente y de manera inmediata cualquier contenido a las características o a las dificultades de aprendizaje que presenten nuestros alumnos.

5. La utilización de medios materiales y recursos didácticos variados que faciliten la adquisición de las habilidades o la asimilación de los contenidos, mediante un graduación de la dificultad o simplemente reduciendo los riesgos de las tareas, son posibilidades que debemos utilizar en la adaptación curricular.
6. Por último, también encontramos medios para adecuar la evaluación a los diferentes niveles de aprendizaje de nuestros alumnos. Muchas veces es en la comparación de las realizaciones de cada alumno donde surgen las grandes diferencias, sobre todo si se utilizan criterios de eficiencia o de competición. Es importante establecer otro tipo de valoraciones: la mejora personal, el disfrute de la actividad, la cantidad de progreso con respecto a uno mismo, etc., que neutralicen la única valoración de realizaciones y ejecuciones de habilidades o técnicas.

Por ello debemos proponer que se establezcan criterios de evaluación graduados en función de lo practicado por cada alumno, donde la referencia principal sea su valoración inicial y el punto de partida de su aprendizaje. Esto quiere decir que no habrá una evaluación normativa cerrada; al contrario, será una evaluación flexible y adaptada a los diferentes niveles de aprendizaje. Habrá criterios de evaluación mínimos, alcanzables por la totalidad de los alumnos y, a partir de aquí, se establecerán diferentes niveles.

De la misma forma, debemos establecer criterios para evaluar todos los contenidos, sin priorizar los procedimientos en detrimento de actitudes y comportamientos que, en alumnos con dificultades de aprendizaje, deben ser incluso más valoradas.

También podemos establecer diferentes formas de alcanzar el criterio de evaluación y que el alumno pueda elegir cómo hacerlo. Estaríamos entonces ante un criterio de evaluación optativo que permitiría, a través de esta opcionalidad, individualizar algo más el proceso de evaluación.

Igualmente proponemos otros criterios de evaluación, que podemos denominar complementarios, y que pretenden sustituir o complementar a algunos de los anteriores que no hayan podido ser alcanzados, pero que garantizan la consecución final del objetivo pretendido. Por ejemplo: participar en actividades similares, complementarias o extraescolares, en sesiones de refuerzo, en la elaboración de trabajos, etc.

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

TEMPORALIZACIÓN

Semanas		Primer ciclo : niveles primero y segundo						
P R I M E R T R I M E S T R E	Sept	1	EVALUACIÓN INICIAL					
		2						
	Oct.	3		E.F.B. ELEMENTOS PSICOMOTORES BÁSICOS				
		4						
		5						
		6						
		7						
	Nov.	8			EVALUACIÓN PRIMER TRIMESTRE			
		9						
		10						
	Dic.	11				CUALIDADES COORDINATIVAS		
		12						
	S E G. T R I M E S T R E	Ene.					13	E.F.B HABILIDADES BÁSICAS
							14	
15								
16								
Feb.		17	EVALUACIÓN SEGUNDO TRIMESTRE					
		18						
		19						
Mar		20		EL JUEGO				
		21						
T E R C E R T R I M E S T R E		Mar.			22		EXPRESIÓN CORPORAL	
					23			
					24			
		Abril			25	EVALUACIÓN TERCER TRIMESTRE		
					26			
May.	27	EVALUACIÓN FINAL						
	28							
	29							
Jun.	30				JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES			
	31							
T E R C E R T R I M E S T R E	Jun.		32					JUEGOS SENSORIALES Y EXPRESIVOS
			33					
			34					
	Jul.		35	JUEGOS EN LA NATURALEZA				
			36					
Ago.	37		JUEGO SIMBÓLICO. MIMO . RITMO. JUEGO DRAMÁTICO DANZAS Y BAILES					
	38							
	39							

E.F.B: Educación física de base

UNIDAD DIDÁCTICA: EMPEZAMOS EL COLE

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 6
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conocer al maestro de Educación Física. <input type="checkbox"/> Identificar, reconocer y aceptar a todos los compañeros. <input type="checkbox"/> Conocer los espacios dedicados a la Educación Física. <input type="checkbox"/> Diferenciar cada parte y función de las instalaciones deportivas. <input type="checkbox"/> Visitar el cuarto del material de deportes y reconocer cada uno de los diferentes materiales. <input type="checkbox"/> Conocer las normas básicas de funcionamiento de la clase de Educación Física. <input type="checkbox"/> Conocer su peso y talla. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La clase de Educación Física. <input type="checkbox"/> Las instalaciones. <input type="checkbox"/> Las personas: maestros, conserje, los compañeros,... <input type="checkbox"/> Los materiales. <input type="checkbox"/> Normas de trabajo y de clase. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presentación en el aula. <input type="checkbox"/> Itinerario a las instalaciones deportivas. <input type="checkbox"/> Visita a los vestuarios de niños y niñas. <input type="checkbox"/> Actividades destinadas al conocimiento de percheros, grifos, baños, puertas... <input type="checkbox"/> Actividades destinadas al conocimiento de los materiales de Educación física. <input type="checkbox"/> Visita y reconocimiento de las instalaciones deportivas. <input type="checkbox"/> Uso adecuado de los materiales, respetando las normas de seguridad. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conocer y asumir los hábitos básicos para realizar las clases de Educación Física. <input type="checkbox"/> Interés por conocer la actividad y las instalaciones. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conocimiento del Medio. <input type="checkbox"/> Lengua 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Esquema Corporal. <input type="checkbox"/> Lateralidad. <input type="checkbox"/> Juegos
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participa con los compañeros de forma espontánea. <input type="checkbox"/> Colabora activamente en los juegos de grupo. <input type="checkbox"/> Atiende y participa de las explicaciones de la maestra. <input type="checkbox"/> Sabe atarse los cordones de sus zapatillas y utilizar los percheros. 	
METODOLOGÍA:	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizaremos para estos primeros días y para este ciclo concreto el Mando Directo, para llegar a tener el control de la clase. Más adelante iremos introduciendo una metodología más flexible. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: ESQUEMA CORPORAL

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 12
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y representar partes de su cuerpo: cabeza, tronco, miembros superiores e inferiores. Toma de conciencia de los segmentos corporales: mano, antebrazo, brazo, pie, pierna... Representar los segmentos corporales y sus partes. Representar el propio cuerpo de forma global. Identificar y percibir la movilidad articular. 	
CONTENIDOS	Conceptuales: <ul style="list-style-type: none"> Las partes del cuerpo. Los segmentos corporales. Las articulaciones. La movilidad articular y flexibilidad muscular. 	
	Procedimentales: <ul style="list-style-type: none"> Juegos locomotores. Actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales. Llevar a cabo tareas que impliquen la representación de partes del cuerpo y de los segmentos corporales. Actividades de movilidad articular con combas. Ejercicios de flexibilidad y movilidad articular. 	
	Actitudinales: <ul style="list-style-type: none"> Aceptación de su propia realidad corporal. Respeto y aceptación del cuerpo de los demás. Colaboración en el desarrollo de los juegos de grupo. Atención e interés en las explicaciones. Respeto y buen uso del material. 	
RELACIÓN CON:	Otras Áreas: <ul style="list-style-type: none"> Cto. Del Medio Lenguaje 	Otras Unidades: <ul style="list-style-type: none"> Lateralidad. Percepción espacio-temporal. Expresión Corporal.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce los segmentos corporales. Identifica las partes del cuerpo en un dibujo. Identifica las diferentes articulaciones en su cuerpo. Mantiene y ejercita la movilidad articular y la flexibilidad muscular. Moviliza todas las articulaciones aumentando o manteniendo su elasticidad muscular. 	
METODOLOGÍA:	<input type="checkbox"/> Mando directo	

UNIDAD DIDÁCTICA: LATERALIDAD

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 12
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Afirmar la lateralidad corporal.• Mejorar las aptitudes perceptivo-motrices de lateralidad y direccionalidad.• Desarrollar las aptitudes de lateralidad e imagen corporal.• Utilizar de forma apropiada los segmentos corporales.• Observar y desarrollar la dominancia lateral: visual, manual y pédica.	
CONTENIDOS	Conceptuales: <ul style="list-style-type: none">• Lateralidad.• Dominancia lateral: visual, manual y pédica.• Orientación del esquema corporal.• Imagen y percepción corporal.	
	Procedimentales: <ul style="list-style-type: none">• Actividades de manipulación con ambas manos.• Actividades para descubrir y afirmar la dominancia lateral.• Actividades de afirmación de la imagen y percepción corporal.• Juegos con desplazamientos y golpes.• Lanzamientos y recepciones con ambas manos.• Ejercicios con pelotas y otros materiales.	
	Actitudinales: <ul style="list-style-type: none">• Reconocer y aceptar su identidad corporal.• Aceptar las diferencias corporales.	
RELACIÓN CON:	Otras Áreas: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ed. Artística.	Otras Unidades: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Esquema Corporal.<input type="checkbox"/> Percepción Espacio- Temporal.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Lanza y recoge el balón sin que se le caiga.• Pasa la pelota de una mano a otra con precisión.• Lanza con precisión con la mano dominante.• Se coloca: debajo/arriba, dentro/fuera, respecto a un objeto, según indique el profesor.• Manifiesta interés por mejorar en las actividades.	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none">• Comenzar el trabajo de la lateralidad por los miembros superiores.• Relacionar las actividades del aula con las tareas de clase (cuadernos, fichas...)	

UNIDAD DIDÁCTICA: DESARROLLO SENSORIAL

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 6
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la capacidad visual, de observación y la memoria visual. Desarrollar la capacidad de atención y la agudeza auditiva. Mejorar los umbrales del sentido táctil. Desarrollar el sentido kinestésico. Desarrollar el sentido del equilibrio. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. El sentido kinestésico. El sentido del equilibrio. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos de observación visual. Actividades de percepción y memoria visual. Realizar juegos sensoriales que faciliten el desarrollo de los diferentes sentidos. Experimentar y manipular con diferentes objetos con la carencia provocada de un sentido: el de la vista, (con antifaces en los ojos) el del oído, ... Experimentar situaciones de desequilibrio. Ejercicios que desarrollen el sentido kinestésico. Juegos para distinguir el lugar de procedencia de los sonidos. Actividades para desarrollar la capacidad de atención auditiva. Actividades con los ojos vendados. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconoce la necesidad de estar atento a las explicaciones de la maestra. Reconoce la importancia de los sentidos para mejorar su autonomía. Asume hábitos de higiene en cuanto a sus sentidos. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ed. Artística. <input type="checkbox"/> Lengua. 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expresión Corporal. <input type="checkbox"/> Equilibrio.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Muestra interés en las actividades para el desarrollo y mejora de los diferentes sentidos. Es capaz de distinguir a un compañero por el tacto y por el oído. Es capaz de mantener la atención. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Usar la Modificación del Mando Directo y el Descubrimiento Guiado. Tener en cuenta el trabajo en progresión en algunas tareas. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: EQUILIBRIO

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 6
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Conocer la variedad de las posturas corporales.. Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio. Experimentar situaciones de equilibrio en el suelo. Equilibrarse después de una acción. Equilibrar objetos sobre distintas partes del cuerpo. Iniciarse en equilibrios invertidos. Desplazarse sobre diferentes obstáculos con seguridad. Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilibrio corporal. Posturas corporales. Equilibrio estático. Equilibrio dinámico. Realizar acciones que impliquen colocarse en distintas posturas corporales. Vivenciar distintas posturas de equilibrio en el suelo. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar acciones que impliquen equilibrios y desequilibrios. Equilibrar objetos diversos en el cuerpo y en situaciones estáticas y dinámicas. Realizar actividades de equilibrio reduciendo la base de sustentación, sobre planos inclinados. Realizar equilibrios variando el número de puntos de apoyos. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Desarrollar la confianza en sí mismo. <input type="checkbox"/> Cooperar con otros compañeros.. <input type="checkbox"/> Interés por experimentar diferentes posturas. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ed. Visual y Plática <input type="checkbox"/> Matemática 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Esquema Corporal. <input type="checkbox"/> Percepción Espacio- Temporal
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene el equilibrio sobre una pierna variando el centro de gravedad. Mantiene objetos en equilibrio sobre su cuerpo. Se desplaza en equilibrio sobre un banco sueco invertido. Se desplaza andando con objetos equilibrados sobre su cuerpo. Se mantiene en equilibrio en superficie elevadas. Colabora en el desarrollo de los juegos de grupo. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Organización dinámica aunque dirigida. Comenzar con grandes superficies y alturas pocos elevadas. Presentar las actividades como una forma de superación personal adaptándolas a las actividades cotidianas. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 9
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la capacidad de manipulación de objetos. Desarrollar los lanzamientos y recepciones. Conocer y realizar distintas formas de lanzamientos. Desarrollar la precisión de los lanzamientos. Coordinar la carrera con el bote. Mejorar su destreza botando un balón en movimiento. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzamientos. Recepciones. Manipulación de objetos. Coordinación óculo-manual. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de manipulaciones y manejos de distintos móviles (distintos tamaños) y diversas situaciones. Juegos de relevos con el móvil. Realizar conducciones y botes entre obstáculos. Realizar todo tipo de lanzamientos de precisión, de fuerza... Realizar juegos malabares con distintos objetos: pompones, pelotas pequeñas, globos... <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reaccionar positivamente ante la adversidad. Colaborar con los compañeros, trabajar en equipo. Valorar el esfuerzo propio y la capacidad de superación; y la de los compañeros. Poner interés por mejorar. Respetar las posibilidades de los demás. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <input type="checkbox"/> Matemáticas	<p>Otras Unidades:</p> <input type="checkbox"/> Esquema Corporal. <input type="checkbox"/> Lateralidad.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Lanza una pelota al aire y la recepciona. Lanza una pelota acertando varias veces a la diana. Se desplaza botando un balón. Lanza una pelota contra la pared y la recoge. Es capaz de lanzar un balón a un compañero y recepcionar. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Actividades lúdicas y activas. Variedad en la programación de las sesiones utilizando el mayor número. Utilización del descubrimiento guiado. Comenzar utilizando objetos más manejables a menos manejables, pelotas blandas y con trayectorias rodadas. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 12
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar las habilidades motrices básicas. Coordinar varias posibilidades de desplazamientos. Conocer y practicar y desarrollar diferentes tipos de saltos. Coordinar saltos rítmicos. Coordinar acciones de desplazamientos, saltos y giros. Desplazarse entre obstáculos con cambios de orientación, dirección y ritmo. Experimentar formas básicas de giros sobre el eje longitudinal. Experimentar rodamientos en torno al eje transversal. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos. Desplazamientos y saltos. Giros sobre el eje longitudinal. Giros sobre el eje transversal. <hr/> <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Imitar los desplazamientos de diversos animales. Desplazamientos a cuadrupedia, pata coja, saltos, carreras, saltos con pies juntos... Juegos que impliquen desplazamientos y cambios de dirección entre obstáculos. Juegos de giros. Actividades con banco sueco y bloques de psicomotricidad. Actividades de rodar en colchonetas. <hr/> <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Refuerza la confianza y la seguridad en sí mismo al afrontar situaciones nuevas. Conoce y valora sus posibilidades. Participa con interés y atención. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cto. Medio. <input type="checkbox"/> Matemáticas 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Esquema Corporal. <input type="checkbox"/> Percepción Espacio- Temporal. <input type="checkbox"/> Equilibrio.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Se desplaza con soltura a cuadrupedia (normal e invertida) y reptando. Se desplaza con seguridad a la pata coja. Es capaz de trepar por las espalderas. Se desplaza evitando obstáculos en situaciones de juego. Se desplaza evitando obstáculos en situación de juego. Gira sobre un pie dentro de un aro. Gira como un tronco. Corre y salta por encima de los bancos suecos. Se desplaza corriendo con movimientos coordinados de brazos y piernas. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No realizar continuos giros sin pausa para evitar mareos. <input type="checkbox"/> Introducir juegos individuales y en grupos para favorecer la capacidad de adaptación al trabajo de giros. <input type="checkbox"/> Trabajar las habilidades básicas mediante el descubrimiento guiado. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: EXPRESIÓN CORPORAL

CICLO: Primero

NIVEL: 1º y 2º

Nº de sesiones: 9

OBJETIVOS

- Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
- Expresar sensaciones sencillas a través del cuerpo (tristeza, alegría, sorpresa, preocupación...).
- Comprender y distinguir las sensaciones y las situaciones simples que nos transmita un compañero a través del cuerpo.
- Desinhibición del cuerpo hacia actividades de expresión corporal.

CONTENIDOS

Conceptuales:

- El gesto: expresión y comunicación.
- El ritmo y el movimiento: rápido/lento.
- Diferencias entre el lenguaje oral y el lenguaje corporal.

Procedimentales:

- Juegos de carácter espontáneo.
- Juegos de imitación e identificación con reglas básicas.
- Canciones populares, infantiles, tradicionales...
- Actividades teatrales y de dramatización.
- Escenificar acciones cotidianas.
- Realizar actividades en las que el alumno trabaje con sonidos corporales.

Actitudinales:

- Valorar las posibilidades del gesto y el movimiento propios de los demás.
- Distinguir a los demás por sus gestos y movimientos.
- Mostrar naturalidad, espontaneidad y expresividad.
- Respetar las capacidades expresivas de los demás.

RELACIÓN CON:

Otras Áreas:

- Ed. Artística.
- Cto. Medio.
- Lengua.

Otras Unidades:

- Esquema Corporal.
- Percepción Espacio- Temporal.
- Percepción Espacial.

EVALUACIÓN

- Participa activamente de la comunicación expresiva con los otros.
- Imita objetos, animales, acciones, personajes sencillos.
- Representa corporalmente acciones cotidianas.
- Identifica las representaciones de otros compañeros.

METODOLOGÍA

- Actividad espontánea y creativa de los alumnos.
- Al principio no debemos forzar que l@s alumn@s trabajen en grupo.
- Utilizar la música incluso en las actividades que no sean de bailar.

UNIDAD DIDÁCTICA: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 6
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Potenciar el conocimiento de la actitud y la postura. Interiorizar la imagen corporal para equilibrar objetos. Desarrollar la concienciación global de las actitudes y de la movilidad del eje corporal. Interiorizar la imagen corporal para conservar el equilibrio en diferentes acciones. Interiorizar la imagen corporal para conservar el equilibrio en desplazamientos; después de varias acciones. Experimentar el control de la respiración por la boca y nariz en situación estática. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitud postural. Conocimiento de la actitud y la postura. Respiración: inspiración y expiración. Tono muscular: relajación y tensión muscular. Higiene corporal: educación postural y respiración. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de inspiración y expiración. Pasar de estados de tensión a otros de relajación. Soplar objetos. Realizar actividades específicas de relajación. Actividades que relacionen las posturas con estados de tensión y relajación. Pautas de higiene postural. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Valorar la importancia de una correcta respiración. Asumir hábitos de higiene postural. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cto. Del Medio <input type="checkbox"/> Lengua. 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Esquema Corporal.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce las vías de toma y salida de aire. Es capaz de pasar de un estado de tensión a otro de relajación. Es capaz de mantener la mirada fija durante 5". 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Modificación del Mando Directo. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS POPULARES

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 9
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y vivenciar juegos de exterior (juegos de calle). Participar activamente en juegos. Conocer y practicar juegos de patio y de calle. Recopilar juegos de nuestros abuelos y llevarlos a la práctica. 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Juegos populares y tradicionales. <input type="checkbox"/> Explicación de las normas de los juegos populares que vamos a aprender. <input type="checkbox"/> Desempeño de diferentes papeles dentro de un mismo juego: compañero, adversario,... <input type="checkbox"/> Práctica de juegos populares y tradicionales dentro y fuera del ámbito escolar. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos populares y tradicionales. Utilizar los juegos pintados en el patio del colegio (juegos tradicionales). Realizar circuitos de juegos populares y tradicionales. Recopilar juegos de los abuelos y abuelas, darlos a conocer en la clase y ponerlos en práctica. (Invitar a los abuelos al cole para que nos lo cuenten y jugar con ellos). <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participación en todos los juegos. <input type="checkbox"/> Aceptación de uno mismo y de sus compañeros. <input type="checkbox"/> Disfrute en la realización de las actividades. <input type="checkbox"/> Respeto a las normas. <input type="checkbox"/> Aceptación del papel que le corresponda dentro de cada juego. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cto. Medio. <input type="checkbox"/> Lengua 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Esquema Corporal. <input type="checkbox"/> Percepción Espacio- Temporal. <input type="checkbox"/> Coordinación Dinámica G. <input type="checkbox"/> Percepción Espacial.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Muestra interés por el conocimiento y la práctica de juegos tradicionales: de patio, de calle... acepta su papel en el juego. Respeto a los compañeros. Participa de forma activa en las distintas actividades. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acercar a nuestros alumnos a los juegos populares y tradicionales. <input type="checkbox"/> Motivar a los alumnos a que disfruten jugando. <input type="checkbox"/> Mostrar a los alumnos que es fácil jugar con material de deshecho. 	

UNIDAD DIDÁCTICA: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

CICLO: Primero	NIVEL: 1º y 2º	Nº de sesiones: 9
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Adaptar las habilidades básicas al medio natural. Conocer y vivenciar juegos de exterior (medio natural). Participar activamente en juegos del medio natural. Prevenir y valorar los factores de riesgo asociados a situaciones fuera del entorno habitual. Realizar una marcha por el entorno natural cercano. Visita a los parques de nuestro pueblo y realizar juegos en ellos. Realizar actividades lúdicas de rastreo y búsqueda (juegos de pistas, qymkhana...) 	
CONTENIDOS	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conocimiento y uso adecuado del medio natural: patio y entorno cercano. <input type="checkbox"/> Adaptación al medio: juegos adaptados al medio natural. <hr/> <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marchas cortas. Practicar juegos conocidos adaptados al patio. Juegos de cooperación en el medio. Juegos de búsqueda y orientación. Confeccionar material para los juegos utilizando material de reciclaje y deshecho. <hr/> <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Valorar los factores de riesgo en el medio natural. Respetar y conservar el medio natural. Interés por conocer el medio natural. Confianza en las propias posibilidades. 	
RELACIÓN CON:	<p>Otras Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ed. Artística. <input type="checkbox"/> Cto. Medio. <input type="checkbox"/> Lengua. 	<p>Otras Unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Juegos Populares. <input type="checkbox"/> Percepción Espacial. <input type="checkbox"/> Coordinación Dinámica G.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Colabora activamente en la organización y realización de actividades en el medio natural. Es capaz de seguir sencillas pistas y orientarse. Cumple las normas de seguridad durante marchas y los juegos en el medio natural. Respetar y cuida la naturaleza. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llevar el botiquín en la marcha. Recordar normas de circulación peatonal para la marcha. 	