

PRIMER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA



INDICE

- 1.- Características del Ciclo.
- 2.- Objetivos del área de Educación Física para el Primer Ciclo de Primaria
- 3.- Contenidos del área de Educación Física del Primer Ciclo de Primaria
 - 3.1.- *El cuerpo: imagen y percepción*
 - 3.2.- *Habilidades motrices*
 - 3.3.- *Actividades físicas artístico-expresivas*
 - 3.4.- *Actividad física y salud*
 - 3.5.- *Juegos y actividades deportivas*
- 4.- Contribución del área al desarrollo de las capacidades básicas
- 5.- Criterios de evaluación del área de Educación Física en el Primer Ciclo de Primaria
- 6.- Programación

1.- CARACTERÍSTICAS DEL CICLO

El desarrollo del niño/a va a ser de gran importancia a la hora de diseñar la programación. Por ello vamos a ver las características del niño/a desde el punto de vista biológico y motor, afectivo – social e intelectual.

- Encuentran dificultades para la reflexión.
- Asimilan normativas y reglas básicas.
- Son muy imaginativos, curiosos e impacientes.
- Tienen problemas para fijar su atención.
- Muestran interés por las cosas aunque cuando desaparecen de su campo de acción son incapaces de seguir con ellas.
- Son bastantes individualistas y no saben tomar simples decisiones.
- Comienzan a trabajar en pequeños grupos aunque el trato entre ellos es bastante modificable.
- Buscan constantemente la referencia del adulto. Necesitan seguridad.
- Al final del ciclo puede aparecer el término nosotros y el concepto de realidad no lo diferencia mucho de la fantasía.
- Consolidan el esquema corporal: tono, relajación y respiración.
- Controlan las conductas motrices de base: postura, equilibrio y coordinación.
- Asientan las conductas neuromotrices: lateralidad, paratonías y sincinesias.
- Dominan las conductas perceptivomotrices: estructuración espacial, estructuración temporal y ritmo.
- Perfeccionan la psicomotricidad gruesa y la fina.

Todas estas variables son fundamentales para la consolidación de la madurez lecto – escritora, imprescindible para un aprendizaje eficaz.

2.- OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL PRIMER CICLO DE PRIMARIA

1.- Explorar las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en movimiento tomando conciencia de las partes del mismo que quedan implicadas en dicho movimiento.

2.- Conocer las funciones principales del propio cuerpo y adquirir los hábitos básicos de higiene y salud en relación con la alimentación, vestido, la actividad física, etc.

3.- Interiorizar el esquema corporal percibiendo los cambios corporales que se van produciendo y afianzar la lateralidad

4.- Afianzar la adquisición de habilidades motrices ya conocidas y de esquemas motores nuevos necesarios para la realización de actividades cotidianas y de juego

5.- Adecuar los propios movimientos a las características de los espacios en los que se desarrollan y a los estímulos visuales y auditivos que el entorno proporciona.

6.- Utilizar los gestos y movimientos para representar situaciones simples e interpretar correctamente los mensajes corporales de los demás y realizar danzas populares sencillas con expresividad, espontaneidad y adecuando el movimiento a sus estructuras rítmicas

7.- Identificar los juegos y la actividad física como fuente de ocio, de ejercicio, de salud y de relación y cooperación con los demás así como respetar las normas de los juegos y deportes aprendiendo a aceptar los resultados y a superar las dificultades y frustraciones que puedan surgir

8.- Conocer juegos populares respetando las normas de los mismos

2.1.- OBJETIVOS DE 1º DE PRIMARIA

1.1.- Iniciar en el conocimiento de las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en movimiento tomando conciencia de las partes del mismo que quedan implicadas en dicho movimiento.

2.1.- Adquirir los hábitos básicos de higiene y salud en relación con la alimentación, vestido, la actividad física, etc.

2.2.- Conocer los beneficios de una correcta salud bucodental.

2.3.- Conocer cuál es la indumentaria correcta para la práctica de la actividad física.

2.4.- Iniciar al alumno/a en una correcta alimentación saludable

3.1.- Percibir los cambios corporales que se van produciendo desarrollar la lateralidad

3.2.- Comenzar a diferenciar la derecha de la izquierda de uno mismo e intentar utilizar ambas en el manejo de instrumentos

4.1.- Afianzar la adquisición de habilidades motrices básicas y de esquemas motores nuevos necesarios para la realización de actividades cotidianas y de juego.

4.2.- Practicar las habilidades motrices básicas a través del juego y de los cuentos motores.

5.1.- Situarse correctamente en el espacio a través de las nociones topológicas básicas

5.2.- Situar objetos con respecto a uno mismo

6.1.- Representar situaciones simples e interpretar correctamente los mensajes corporales de los demás

6.2.- Ajustar el movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas

6.3.- Mejorar la creatividad y espontaneidad a través del movimiento del propio cuerpo

7.1.- Practicar los juegos respetando las normas, las diferencias sexuales y adoptar una actitud participativa y cooperativa en la realización de los mismos.

7.2.- Practicar los juegos aprendidos en el tiempo de ocio y utilizarlos como medio de disfrute, como medio beneficioso para la salud y como medio de mejora de las relaciones personales.

8.1.- Conocer algunos de los juegos populares.

2.2.- OBJETIVOS DE 2º DE PRIMARIA

1.1.- Conocer las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en movimiento tomando conciencia de las partes del mismo que quedan implicadas en dicho movimiento.

2.1.- Conocer y consolidar los hábitos básicos de higiene y salud en relación con la alimentación, vestido, la actividad física, etc.

2.2.- Afianzar la higiene bucodental, cepillándose los dientes 3 veces al día.

2.3.- Conocer cuál es la indumentaria correcta para la práctica de la actividad física y la higiene corporal tras la práctica deportiva

2.4.- Iniciar al alumno/a en una correcta alimentación saludable incidiendo en el desayuno del recreo

3.1.- Conocer los cambios corporales que se van produciendo y desarrollar la lateralidad

3.2.- Afianzar el conocimiento de la derecha de la izquierda de uno mismo y comenzar a reconocerla en los demás, así como utilizar ambas en el manejo de instrumentos

4.1.- Afianzar la adquisición de habilidades motrices básicas y desarrollarlas a través del juego

4.2.- Resolver situaciones cotidianas a través de la práctica de habilidades motrices básicas.

5.1.- Orientarse en el espacio dominando las nociones topológicas básicas

5.2.- Situar objetos respecto a los demás

6.1.- Representar situaciones algo más complejas e interpretar correctamente los mensajes corporales de los demás

6.2.- Ajustar el movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas

6.3.- Mejorar la creatividad y espontaneidad a través del juego y la música

7.1.- Practicar los juegos respetando las normas impuestas y utilizar los materiales y el espacio con seguridad.

7.2. - Respetar las diferencias sexuales y adoptar una actitud participativa y cooperativa en la realización de los mismos.

7.3.- Practicar los juegos aprendidos en el tiempo de ocio y utilizarlos como medio de disfrute, como medio beneficioso para la salud y como medio de mejora de las relaciones personales.

8.1.- Mejorar en el conocimiento de los juegos populares como cultura y como medio para ocupar el tiempo libre

3.- CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

- Posibilidades sensoriales. Exploración y discriminación de las sensaciones.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Afirmación de la lateralidad.
- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio.
- Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales. Percepción espacio-temporal.
- Aceptación de la propia realidad corporal.

Bloque 2. Habilidades motrices

- Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
- Resolución de problemas motores sencillos.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas

- Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Imitación de personajes, objetos y situaciones.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.
Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.

Bloque 4. Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con 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 5. Juegos y actividades deportivas

El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos libres y organizados.

Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego.

Aceptación de distintos roles en el juego.

Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego.

Compresión 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.

4.- CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

1.- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

El alumno/a a través del movimiento del propio cuerpo y el conocimiento de las nociones topológicas básicas interacciona en el medio. Aprenderán a ser conscientes de la importancia de la actividad física 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 etapa de primaria y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

Es una edad clave para el aprendizaje de normas de seguridad y de reglas de los propios juegos y para la prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

2.- Competencia social y ciudadana.

El juego, estrategia metodológica fundamental en este ciclo, es 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.

El alumnado comienza a conocer y a aceptar reglas para el funcionamiento colectivo, fundamental para aprender a convivir. 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.

3.- 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 juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

4.- Competencia 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.

5.- 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 para posteriores ciclos.

5.- Competencias sobre el tratamiento de la información y la competencia digital.

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.

6.- 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.

5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PRIMER CICLO DE PRIMARIA

1. Reaccionar corporalmente ante estímulos visuales, auditivos y táctiles, dando respuestas motrices que se adapten a las características de dichos estímulos.

Este criterio pretende evaluar la respuesta discriminada a estímulos que pueden condicionar la acción motriz. Se comprobará que sepan reconocer objetos y texturas habituales con el tacto, que puedan descubrir e identificar la procedencia de sonidos cotidianos, así como seguir e interpretar las trayectorias de objetos y móviles. También se evaluará la capacidad de recordar experiencias auditivas y visuales cuando ha desaparecido el estímulo, es decir, la memoria auditiva y visual.

2. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.

Con este criterio se evalúa la capacidad de desplazarse y saltar de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo. Se tendrá en cuenta la disponibilidad del alumnado de explorar sus posibilidades variando las posiciones corporales y la dirección y sentido de los desplazamientos. Se prestará especial atención a la capacidad de adaptar los desplazamientos y saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

3. Realizar lanzamientos y recepciones y otras habilidades que impliquen manejo de objetos, con coordinación de los segmentos corporales y situando el cuerpo de forma apropiada.

En las habilidades que implican manejo de objetos es importante comprobar la coordinación en el gesto y la utilización que se hace en las situaciones de juego. También es importante observar que el cuerpo se coloque y se oriente de forma apropiada para facilitar el gesto. No se incluyen aspectos relativos a la fuerza y la precisión.

4. Equilibrar el cuerpo adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.

El alumnado, en este ciclo, debe conseguir un cierto control del tono muscular y debe poder aplicar las tensiones necesarias en los diferentes segmentos corporales para equilibrarse. Las posturas deberán diversificarse lo que permitirá comprobar la reacción frente a los diferentes estímulos que condicionan el equilibrio. En la evaluación no debe buscarse la imitación de modelos, sino la iniciativa del alumnado de adoptar posturas diferentes.

5. Participar y disfrutar en juegos ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros y compañeras.

Se observará la participación activa en el juego en lo que se refiere a los desplazamientos, los cambios de dirección, la orientación en el espacio, la discriminación de estímulos, etc. Sobre todo, se tendrán en cuenta aquellos aspectos que permiten la construcción de buenas relaciones con compañeros y compañeras como pueden ser el respeto por las normas y la aceptación de distintos roles así como la ausencia de discriminaciones de cualquier tipo entre las personas participantes.

6. Reproducir corporalmente o con instrumentos una estructura rítmica.

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas son capaces de reproducir una estructura rítmica sencilla. La reproducción puede hacerse mediante el movimiento corporal (desplazamientos, saltos, palmas, golpeos, balanceos, giros) o con instrumentos de percusión.

7. Simbolizar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad.

Es importante que sean capaces de experimentar con el propio cuerpo y tomar conciencia de sus posibilidades expresivas a través del gesto y el movimiento. Se valorará la aportación espontánea y el esfuerzo para encontrar nuevas formas expresivas que se alejen de situaciones estereotipadas. Así mismo, se tendrá en cuenta el esfuerzo personal para implicarse en las propuestas y sentirse “dentro del personaje”, aceptando el papel que toque representar sin prejuicios de ninguna índole.

8. 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. Conoce e identifica las principales partes del cuerpo, tanto en sí mismo como en los demás.

La predisposición hacia la adquisición de hábitos relacionados con la salud y el bienestar será lo que guiará a este criterio. Se trata de constatar si son conscientes de la necesidad de alimentarse antes de realizar actividad física, de mantener la higiene del cuerpo, de utilizar un calzado adecuado, etc. y si manifiestan cierto grado de autonomía. También es preciso que identifiquen y tengan presentes, los riesgos individuales y colectivos que van asociados a determinadas actividades físicas. Asimismo debe conocer las principales partes del cuerpo implicadas en la actividad física

6.- PROGRAMACIÓN

PRIMER TRIMESTRE	Evaluación inicial	
	CONOZCO MI CUERPO	Esquema corporal
	MI LATERALIDAD	Lateralidad
	UTILIZO MIS SENTIDOS	Los sentidos Percepción Espacial
	FERNANDO ALONSO	Coordinación Dinámica General
	DUENDES MÁGICOS	Respiración, equilibrio
SEGUNDO TRIMESTRE	Peso y Talla	
	EL EQUILIBRISTA	Equilibrio
	ME ORIENTO	Percepción Espacial
	MUEVO MI CUERPO	Percepción Temporal y Ritmo
	EL CIRCO	Expresión Corporal
TERCER TRIMESTRE	Peso y Talla	
	SPORT BILLY	Lanzamientos y recepciones
	EL CORRECAMINOS	Desplazamientos, Saltos y Giros
	AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS	Juegos Populares y actividades en la naturaleza

En varias Unidades Didácticas concluiremos con la realización de Cuentos Motores