

ETAPA: EDUCACIÓN INFANTIL

UNIDAD 2: Mi cuerpo y el de los demás.

OBJETIVOS

1. Familiarizar al alumno/a con las clases de educación Física (normas, vestimenta,...).
2. Nombrar y señalar de forma general las distintas partes del cuerpo.
3. Realizar y reproducir movimientos con diferentes segmentos de su cuerpo.
4. Conocer y utilizar normas básicas de higiene, alimentación y cuidado corporales.
5. Identificar las fases de la respiración.
6. Apreciar e interiorizar la relajación y tensión de diferentes grupos musculares.

CONTENIDOS

Conceptos

- Conocimiento de los segmentos corporales.
- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.
- Identificación de las fases de la respiración.

Procedimientos

- Utilización y observación de los segmentos corporales y posturas básicas.
- Observación y experimentación de la respiración en diferentes situaciones.
- Experimentación de estados de tensión y relajación de diferentes segmentos corporales.

Actitudes

- Respeto hacia el propio cuerpo.
- Confianza en sí mismo.
- Utilización de normas básicas de higiene, alimentación y cuidado corporal.
- Motivación para participar y divertirse, por encima del resultado en las tareas y ejercicios.
- Participación y agrado en las diferentes sesiones por parte del alumno/a.

METODOLOGÍA

- Explicación detallada de todos y cada uno de los ejercicios que realizamos con los alumnos/as.
- Ayuda continua para que el alumno vaya consiguiendo sus propios logros.
- Esta ayuda será progresivamente menor a medida que el niño/a vaya adquiriendo autonomía de acción.
- Favorecer la relación de unos compañeros con otros, realizando agrupamientos diferentes.
- Emplear actividades y juegos variados, tanto grupales como individuales o en parejas.
- Uso de actividades motivadoras y de corta duración para no agotar al alumno/a.
- Empleo de material variado, pero de escaso peligro para los niños/as.

EVALUACIÓN

- Diferencia los distintos segmentos corporales.
- Alcanza un grado de autonomía y confianza.
- Relaja y contrae voluntariamente con soltura los grupos musculares importantes.
- Identifica las fases de la respiración.
- Se implica y participa diariamente en las actividades propuestas.
- Se acepta a sí mismo y a los demás.
- Respeta las normas del juego.