

ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA

UNIDAD : La relajación y respiración

OBJETIVOS

- Tomar conciencia del diferente estado de tensión de los distintos segmentos corporales.
- Identificar hábitos higiénicos de la vida cotidiana en el cuidado del cuerpo.
- Distinguir noción de movimiento-pausa y duración de la pausa.
- Toma de conciencia de la respiración de forma básica.
- Experimentar distintos estados de tono muscular en diferentes posturas.
- Dosificar el esfuerzo en función de sus posibilidades y de la naturaleza de la tarea.
- Ser capaz de alcanzar la relajación activa voluntaria.
- Controlar la respiración en situación estática.
- Conocer los tiempos de la respiración y practicar los distintos tipos.

CONTENIDOS

Conceptos

- La respiración: mecanismos básicos.
- El tono muscular: tensión relajación.
- Las partes del cuerpo: conocimiento, identificación y uso.
- Cuidado del cuerpo: normas básicas.
- La postura corporal: conocimiento, identificación y uso.

Procedimientos

- Exploración mediante juegos y situaciones del funcionamiento de la respiración.
- Realización de acciones de contraste entre relajación y tensión.
- Ejecución de actividades que relacionen las posturas con estados de tensión y relajación.
- Acomodación de la respiración a distintas actividades físicas y experimentación de las diferencias.

Actitudes

- Aceptación de la propia realidad corporal como base para admitir las posibilidades y limitaciones corporales.
- Respeto y aceptación del cuerpo de los demás.
- Asunción de hábitos de higiene y conductas relacionadas con las clases de Educación Física y la vida cotidiana.

METODOLOGÍA

- Favorecer el buen uso de materiales, instalaciones y recursos del entorno
- Será una metodología lúdica, activa, no sexista...
- Vincular la relajación al juego.
- Facilitar la integración de alumnos/as con NEE, sensibilizando al resto sobre esta necesidad
- Utilizar estas actividades como un medio para conseguir una coherente coeducación
- Los materiales y espacios utilizados no deben suponer peligro alguno

EVALUACIÓN

- Es capaz de pasar de un estado de tensión a uno de relajación.
- Adopta posturas correctas.
- Reconoce las fases de la respiración.