

UNIDAD DIDÁCTICA: ¡Como me muevo!
CICLO: Primero **NIVEL:** Primero / Segundo

TEMPORALIZACIÓN Segundo
 1ª semana. Sesiones:1-2 4ª semana. Sesiones: 7-8
 2ª semana. Sesiones: 3-4 5ª semana. Sesiones: 9-10.
 3ª semana. Sesiones: 5-6 6ª semana. Sesiones: 11.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

1. Ejercitar el desarrollo del sistema postural
2. Equilibrarse correctamente en posición estática y dinámica
3. Movilizar con seguridad y eficacia los segmentos necesarios para la correcta ejecución de una tarea.
4. Mejorar los diferentes tipos de desplazamientos (cuadripedia, reptar, andar, correr..)
5. Mejorar las habilidades y destrezas básicas (desplazamientos, saltos, giros..)
6. Ejercitar en la organización espacial, temporal y espacio temporal
7. Desarrollar los procesos práxicos.
8. Mejorar la condición física.
9. Interiorizar la importancia de conocer y cumplir las normas de los juegos
10. Interés por superar la propia competencia motriz
11. Propiciar actitudes de colaboración y respeto entre los miembros del grupo-clase

CONTENIDOS

| conceptos | procedimientos | Actitudes |
|---|---|---|
| Diferentes tipos de desplazamientos. Habilidades y destrezas básicas. Habilidades perceptivo-motoras. Percepción y estructuración espacial y temporal, y estructuración espacio-temporal. Coordinación y equilibrios. Giros. | Juegos motrices Juegos predeportivos | Interés por conocer el mayor número posible de juegos. Reconocimiento de la importancia de conocer y cumplir el objetivo, las normas y los roles a desempeñar. Sentido de colaboración con los compañeros. Actitud de respeto hacia los compañeros y su nivel de competencia motriz. Afán de superación del propio nivel de destreza. |

METODOLOGÍA

1. Con carácter general:
 Enfoque globalizador. Desarrollo de la Unidad de forma coordinada con el resto de áreas del currículo.
 Priorización de la actividad física y de la práctica. Relacionar en la presentación de los

juegos, los contenidos que en los mismos se trabajan con contenidos propios del área de Conocimiento del Medio.

Partir de los conocimientos y destrezas previas de los alumnos (aprendizaje significativo)

Valoración del área como *espacio* de sociabilización de los alumnos

2. En las sesiones de trabajo:

Mando directo.

Asignación de tareas

Descubrimiento guiado

Búsqueda

ACTIVIDADES. Secuencia.

Debido a la importancia de trabajar las Habilidades y Destrezas, la UD va a constar de 11 sesiones.

RECURSOS:

Cuerdas

Aros

Balones

Pelotas

Picas

Ladrillos

Casette

Bancos suecos

Colchonetas

Testigos

Petos

Fichas de trabajo

EVALUACIÓN:

Criterios de evaluación de la Unidad

OBSERVACIONES:

Esta Unidad tiene como objetivo prioritario, aprovechar las posibilidades motrices y educativas de las actividades jugadas para la adquisición y/o afianzamiento de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales de los distintos bloques de contenidos. Resulta obvio que el juego es el medio más eficaz para desarrollar los contenidos propios del área de Educación Física en la Educación Primaria, y muy especialmente en su Primer Ciclo. La aportación que, por tanto, hace esta Unidad es la de volver a trabajar las habilidades físicas básicas, las capacidades físicas básicas, el esquema corporal y las habilidades perceptivo-motrices, pero priorizando los juegos motrices sobre las actividades específicas.

Unidad didáctica: ¡Cómo me muevo!

Sesión n°: 1

Nivel: 1er Ciclo

Aspecto trabajado: Desplazamientos y saltos.

Material: Cuerdas

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|----------|--------|
| <p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none">. Desplazamientos por todo el espacio.. j " los congeladores": unos congelan y quedan parados y otros descongelan. | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>Reparto de cuerdas y familiarización.</u>. <u>¿ Qué sabemos hacer con las cuerdas?</u>. Las movemos hacia un lado, otro, agitamos, volteamos.... <u>Por parejas:</u><ul style="list-style-type: none">. uno persigue a otro hasta que le pise la cuerda.. saltar por encima y pasar por debajo de la cuerda sujeta por dos compañeros.. <u>Circuito con cuerdas:</u> Extendemos las cuerdas haciendo un caminito icuidado fuera hay cocodrilos! | | Individ. | 15' |
| | | Parejas | 10' |
| | | Grupo | 10' |
| <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none">. Juego del pato o de la pata. Sentados en círculo, uno se la para y se le vendan los ojos. Se le lleva donde un compañero/a y éste debe decir cuá-cuá. Debe acertar el sexo de la oca. | | grupo | 10' |

Unidad didáctica: ¡Cómo me muevo!

Sesión nº: 2

Nivel: 1er Ciclo

Aspecto trabajado: Habilidades Físicas básicas

Material: Ninguno

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|--------|--------|
| <p>Presentación del grupo:</p> <p>. <u>J. "a pasar el tunel"</u>: unos pillan y otros son pillados. Los pillados abren las piernas y son salvados cuando alguien pasa por debajo.</p> | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal:</p> <p>. <u>Circuito de cuerpos</u>: Todos seguidos el último pasa por debajo de las piernas de todos, sentado pies juntos, sentado piernas abiertas, tumbado etc...</p> | | Grupo | 10' |
| <p>. <u>J. " la selva"</u>: El profe va contando un viaje por la selva y se va encontrando animales que los alumnos tienen que imitar (siempre de posición bípeda a posición de tumbado).</p> | | Grupo | 10' |
| <p>. <u>J "Palomillas y Gavilanes"</u>.</p> | | Grupo | 10' |
| <p>Vuelta a la calma:</p> <p>El despertador. Grupos. Los alumnos se sitúan por el suelo tumbados, están durmiendo. De repente... riiiiing, suena el despertador y se levantan, se visten , se lavan los dientes ...</p> | | Grupo | 10' |

Unidad didáctica: **Mi cuerpo (1er Trimestre)**

Sesión nº: 3

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: **Habilidades y Destrezas.**

Material: **Aros ,picas,ladrillos,colchonetas.**

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|--|----------------------------------|
| <p>Presentación del grupo:</p> <p>. <u>J. "El cazador de caballos":</u> Varios niños con aros tienen que pillar a los otros y los paralizan en el sitio, los otros tienen que librarles.</p> <p>Parte principal:</p> <p>. <u>Circuito:</u> Se monta un circuito con diferente material. Se trabaja en filas siempre desde la posición bípeda para llegar a cuadrupedia, de dirigido a libre..</p> <p>. <u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>En busca del zapato perdido. Sentados en círculo, dos alumnos se la quedan con los ojos vendados. Se coloca una zapatilla en un lugar del círculo y los dos alumnos deberán encontrarla por las voces del grupo.</p> <p>.<u>Recogida de material.</u></p> | | <p>Grupo</p> <p>Grupo</p> <p>Grupo</p> | <p>10'</p> <p>25'</p> <p>10'</p> |

Unidad didáctica: ¡ **Cómo me muevo!**

Sesión nº: 4

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Desplazamientos.

Material: **Aros.**

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|--------|--------|
| <p>Presentación del grupo: .<u>J."Petrificar"</u>: Unos se la quedan t tienen que ir a pillar a los compañeros, si los cogen se petrifican en la posición que quedan.</p> | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal: .<u>Desplazamientos</u>: Corriendo o andando a la señal: . de puntillas . de talones . gigantes . enanos . saltos (juntos, pata coja). . giro. . tocar color.... .<u>J" Los tres cerditos"</u>: Se reparten aros que serán las casas de los cerditos. Salen a pasear fuera del aro, cuando el profe diga" dentro que viene el lobo", todos corren a meterse dentro del aro y el último herido.</p> | | Grupo | 10' |
| <p> .<u>J"Ratón que te pilla el gato"</u>.</p> | | Grupo | 10' |
| <p>Vuelta a la calma: .<u>J" A pasarnos el aro"</u>. Todos el circulo con un aro entre las manos, nos lo tenemos que pasar sin soltarnos entre nosotros.</p> | | Grupos | 10' |

Unidad didáctica: ¡ **Cómo me muevo!**

Sesión nº: 5

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Desplazamientos.

Material: Aros, bancos, picas, ladrillos....

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|--------|--------|
| <p>Presentación:</p> <p>. Andamos y corremos de diferentes formas: despacio, deprisa, a saltos, pata coja, cuadrupedia....</p> <p>. <u>J "Plaza de toros"</u>. Hacemos una plaza entre los alumnos. Dentro habrá varios toros y recortadores.</p> | | Grupo | 10' |
| | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal</p> <p>. <u>Circuito</u>: Con todo el material que tengamos distribuimos el material: aros seguidos, colchoneta, vallas , tuneles..... Todos en fila van pasando por el circuito, primero según indicación de menor a mayor dificultad y luego libre.</p> | | Grupo | 30' |
| <p>Vuelta a la calma:</p> <p>. Recogida de material.</p> | | Grupo | 10' |

Unidad didáctica: ¡ **Cómo me muevo!**

Sesión nº: 6

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Desplazamientos y saltos.

Material: Cuerdas

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|--------|--------|
| <p>Presentación:</p> <ul style="list-style-type: none">. "<u>J. Cola de caballo</u>": llevar la cuerda por detrás como una cola. | | Grupo | 10' |
| <ul style="list-style-type: none">. "<u>Carreras</u>" llevando la cuerdas de diferentes formas: arrastrando en culebrilla, helicóptero, saltando... | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none">. "<u>J Salvar el río</u>": Colocamos dos cuerdas paralelas, los niños tienen que saltar el río y se van separando las cuerdas. | | Grupo | 30' |
| <ul style="list-style-type: none">. "<u>Al pasar la barca</u>": Dos niños balancean la cuerda y el resto tiene que saltarla. | | | |
| <ul style="list-style-type: none">. "<u>Salto a la comba</u>": Todos en fila salto a la comba. | | | |
| <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none">. "<u>Sin tocar</u>": Dos compañeros sujetan una cuerda. El resto lo intenta pasar sin tocar. Cada vez se pasa más abajo. | | Grupo | 10' |

Unidad didáctica: ¡Cómo me muevo!

Sesión nº: 7

Nivel: 1er Ciclo

Aspecto trabajado: Desplazamientos y Giros.

Material: Colchonetas.

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo | |
|---|---------|--------|----------|-----|
| <p>Presentación del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>J. "Zorro y las gallinas"</u>: Unos son zorros y van a pillar a las gallinas. Se intercambian los papeles.. <u>Circuito humano</u>: Todos en fila debajo de piernas, salto, a pídola... <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>Filas de niños y enfrente colocar las colchonetas</u>:<ul style="list-style-type: none">. Avanzar de rodillas.. Avanzar de rodillas saltando.. Avanzar con el culo.. Avanzar de espaldas.. Avanzar boca abajo.. Hacer la croqueta.. Voltereta hacia delante.. Voltereta hacia atrás.. Libre. <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>J " La Camilla"</u>: Desplazar la colchoneta con un compañero tumbado encima. | | Grupo | 10' | |
| | | | Grupo | 10' |
| | | | Filas | 20' |
| | | | Grupos 5 | 10' |

Unidad didáctica: ¡Cómo me muevo!

Sesión nº: 8

Nivel: 1er Ciclo

Aspecto trabajado: Habilidades y destrezas.

Material: Aros, ladrillos, picas, colchonetas, cuerdas..

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|--|---------|--------|--------|
| <p>Presentación del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>J."A pasar el tunel"</u>: Unos se la quedan y tienen que ir a pillar a los compañeros, para librarles hay que pasar por debajo de las piernas.. <u>Desplazamientos</u>: Corriendo o andando a la señal:<ul style="list-style-type: none">. de puntillas. de talones. gigantes. enanos. saltos (juntos, pata coja).. giro.. tocar color.... | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>Circuito con diferentes materiales</u>: Aros, ladrillos, picas, cuerdas, colchonetas.... | | Grupo | 20' |
| <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>J" Busca tu pareja"</u>: Se reparten a los niños tarjetas con el nombre de un animal, a la señal dar la vuelta a la tarjeta e imitando el sonido se buscan. | | Grupo | 10' |

Unidad didáctica: ¡ **Cómo me muevo!**

Sesión nº: 9

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Percepción espacio-temporal.

Material: Aros

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|--|---------|--------|--------|
| <p>Presentación:</p> <p>. "<u>J. El muelle</u>": varios se la quedan y tienen que ir a pillar a los demás. Para que no te pillen debes saltar como un muelle.</p> <p>. "<u>Circuito humano</u>": En fila, el último pasa al resto por debajo, por encima, saltando...</p> | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal:</p> <p>. <u>Relevos con aros</u>: Todos los aros en frente de cada equipo. El primero va recoger un aro y se lo lleva al siguiente que irá a recoger otro aro y pasará los dos al tercero...</p> <p>. "<u>J. del aro</u>": como el de la silla pero con aros. Colocar siempre un aro menos que alumnos hay.</p> <p>Eliminación.</p> | | Grupo | 20' |
| <p>Vuelta a la calma</p> <p>. "<u>Busca tu pareja de animales</u>": Cada niño tiene un papel donde pone un animal. Por imitación de sonidos se encuentran.</p> | | Grupo | 10' |

Unidad didáctica: ¡Cómo me muevo!

Sesión nº: 10

Nivel: 1er Ciclo

Aspecto trabajado: Desplazamientos y saltos.

Material: Cuerdas.

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|--|---------|--------|--------|
| <p>Presentación:</p> <p>. <u>J."La cola de caballo"</u>: Todos los alumnos se colocan una cuerda enganchada en la goma del pantalón a la espalda. A la señal se intentan quitar la cuerda unos a otros.</p> | | Grupo | 10' |
| <p>Parte principal</p> <p>. <u>"¿Qué sabemos hacer con las cuerdas?"</u>.</p> <p>- <u>"Circulo con cuerdas"</u>: Cada alumno pone la cuerda en el suelo formando un círculo. Pisamos la cuerda, saltamos dentro-fuera con pies juntos, a la pata coja... Todos corren alrededor a la palmada todos dentro.</p> | | Grupo | 15' |
| <p>. <u>"Pañuelito"</u>.</p> | | Grupo | 15' |
| <p>Vuelta a la calma:</p> <p>. el tren ciego. En grupos de 5, se colocan en hilera y con los ojos cerrados menos el último, que conducirá al tren con la voz.</p> | | Grupo | 10' |

Unidad didáctica: ¡ **Cómo me muevo!**

Sesión n°: 11

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Desplazamientos y saltos.

Material: Cuerdas

| Explicación de la Actividad | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|--|---------|--------|--------|
| <p>Presentación:</p> <ul style="list-style-type: none">. <u>"J. Los congeladores"</u>:. <u>" J."El maremoto"</u> Todos corren por el espacio. Las 4 esquinas de la pista corresponden a: mar, aire, tierra y espacio. A la voz ir donde indique.. Parte principal:. "Circuito con todo tipo de material." | | Grupo | 10' |
| | | Grupo | 10' |
| | | Grupo | 30' |
| <p>Vuelta a la calma</p> <p>Los bolos humanos. Equipos de 6. 5 alumnos serán los bolos, y uno tirará la pelota. Se hacen tres lanzamientos. Ganará el equipo que mas bolos derribe.</p> | | Grupo | 10' |

