

# **HE**

**REVISTA DIGITAL**  
**"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"**

**NÚMERO 26**

**AGOSTO DE 2006 – VOL. III**

**ISSN 1696-7208**

**DEPOSITO LEGAL: SE – 3792 - 06**

**UNIDAD DIDACTICA: ESQUEMA CORPORAL**

**"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"**

**AUTORA:** Amparo Lozano Piedra



**REVISTA I+E**

CSI•CSIF Sector de Enseñanza de Sevilla - C/ San Juan Bosco 51 B 41008 Sevilla. Tlf. 954069012  
E-Mail ense41@csi-csif.es

CICLO: Primero	NIVEL: Primero y Segundo N° de Sesiones: 4		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarizar al alumno/a con las clases de Educación Física (normas, vestimenta, etc.)</li> <li>- Nombrar y señalar de forma general las distintas partes de su cuerpo.</li> <li>- Conocer y utilizar normas básicas de higiene, alimentación y cuidados corporales.</li> <li>- Identificar las fases de la respiración.</li> <li>- Apreciar e interiorizar la relajación y tensión de diferentes grupos musculares.</li> </ul>		
CONTENIDOS	<p><b>Conceptos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de los segmentos corporales.</li> <li>- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.</li> <li>- Identificación de las fases de respiración.</li> </ul>		
	<p><b>Procedimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización y observación de los segmentos corporales y posturas básicas.</li> <li>- Observación y experimentación de la respiración en diferentes situaciones.</li> <li>- Experimentación de estados de tensión y relajación de diferentes segmentos corporales.</li> </ul>		
	<p><b>Actitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto hacia el propio cuerpo.</li> <li>- Confianza en sí mismo.</li> <li>- Utilización de normas básicas de higiene, alimentación y cuidado corporal.</li> </ul>		
RELACIÓN CON	<p><b>Otras áreas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento del medio.</li> <li>- Lengua.</li> </ul>	<p><b>Otras Unidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lateralidad.</li> <li>- Percepción Espacio-temporal.</li> <li>- Expresión Corporal.</li> </ul>	<p><b>Temas Transversales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación no discriminatoria</li> </ul>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencia los distintos segmentos corporales.</li> <li>- Alcanza un grado de autonomía y de confianza.</li> <li>- Relaja y contrae voluntariamente con soltura los grupos musculares importantes.</li> <li>- Identifica las fases de la respiración.</li> </ul>		
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el primer contacto con la clase de Educación Física y en estas edades para poder tener el control de la clase utilizaremos el mando directo intercalando una metodología más flexible de descubrimiento cuando el ambiente de la clase lo permita, sobre todo en el primer nivel.</li> <li>- Ya en el segundo y conociendo a los alumnos/as utilizaremos una metodología más creativa y de descubrimiento guiado.</li> </ul>		



# SESIÓN DE E.F.

<b>BLOQUE TEMÁTICO:</b> Conocimiento y Desarrollo Corporal	<b>CURSO:</b> 1º y 2º
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> Esquema corporal	<b>SESIÓN Nº:</b> 1
<b>OBJETIVOS/CONTENIDOS:</b>	<b>FECHA:</b> 1º Semana Octubre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiar al alumno/a con las clases de Educación Física (normas, vestimenta, etc.)</li> <li>- Nombrar y señalar las distintas partes de su cuerpo.</li> <li>- Conocimiento de los segmentos corporales.</li> <li>- Utilización y observación de los segmentos corporales y posturas básicas.</li> </ul>	

<b>PARTE INICIAL / ANIMACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Calentamiento</b> estático y desplazamiento de todas las formas anteriores.</li> <li>2. <b>“VAMOS A MOVERNOS”</b>. Consiste en preguntar a los alumnos/as, de qué forma nos podemos desplazar sin chocar con nadie ni nada; andando, corriendo, saltando con un pie, con dos, imitando motos, coches, sentados, rulando, imitando ranas, canguros, aviones, gatos, perros,...</li> </ol>	10'
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>“SOMOS ESTATUAS”</b>. Desplazarse libremente por el espacio, a la señal formarán una figura con todo el cuerpo, no repetir. Les preguntaremos: ¿cuándo veis una figura en el parque siempre está de pie? Decirles que formen estatuas: sentadas, arrodillada, a caballo, bonitas, feas, ... Preguntarles: ¿qué representan?</li> <li>2. <b>“VAMOS A RULAR”</b> Uno tumbado y el otro le ayuda a rular por el espacio.</li> <li>3. <b>“ EL PERRO Y EL GATO”</b> Por pareja en cuadrupedia, uno hace de gato y el otro de perro. Uno de ellos perseguirá al otro según diga el profesor gato o perro.</li> <li>4. <b>“LOS CONTRASTES”</b> Decirles que se coloquen lo más grande que puedan, lo más pequeño, haciendo curvas con el cuerpo, ...</li> <li>5. <b>“ LOS OPUESTOS”</b> Parejas. Uno hace de gigante y el otro de enano, jirafa / hormiga, rascacielo / casa pequeña, escalera bombero / cubo de agua, lápiz / goma de borrar.</li> </ol>	40'
<b>PARTE FINAL / VUELTA A LA CALMA</b>	<b>TIEMPO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Evaluación:</b> ¿Qué te ha gustado y qué no?</li> <li>2. <b>Estiramientos.</b></li> <li>3. <b>Bebemos agua y nos lavamos las manos.</b></li> </ol>	10'
<b>MEDIOS MATERIALES</b>	<b>LUGAR:</b> PISTA
<b>OBSERVACIONES</b> Los alumnos/as se han divertido. Tienen mucha imaginación.	



**SESIÓN DE E.F.**

<b>BLOQUE TEMÁTICO:</b> Conocimiento y Desarrollo Corporal	<b>CURSO:</b> 1º y 2º
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> Esquema Corporal	<b>SESIÓN Nº:</b> 2
<b>OBJETIVOS/CONTENIDOS:</b>	<b>FECHA:</b> 1º Semana de Octubre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar y reproducir movimientos con diferentes segmentos de su cuerpo.</li> <li>- Conocer y utilizar normas básicas de higiene, alimentación y cuidados corporales.</li> <li>- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.</li> <li>- Confianza en sí mismo.</li> </ul>	

<b>PARTE INICIAL / ANIMACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Calentamiento estático.</b></li> <li>2. Todos los alumnos/as corren por el espacio, a la señal hacen una acción determinada: ① se sientan, ② se arrodillan, ③ tendido supino y ④ saltan.</li> </ol>	10'
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>“Haz lo que te pido”</b> En círculo, el profesor indica una parte del cuerpo y todos se la tendrán que tocar.</li> <li>2. <b>“Agárrate a tu pareja”</b> Por parejas, correr agarrados de: hombros, manos, cadera, cintura,...</li> <li>3. <b>“Toca a tu pareja”</b> Tocarán a la pareja en las partes del cuerpo que indique el profesor.</li> <li>4. <b>“El espejo”</b> Consiste en reproducir el movimiento que haga el compañero.</li> <li>5. <b>“Salta a tu pareja”</b> Por parejas, uno tumbado en el suelo con brazos y piernas estirados y abiertos, el compañero saltará los segmentos que el profesor vaya indicando.</li> <li>6. <b>“A través de mi pareja”</b>. Uno de la pareja se colocará de diferentes maneras para que el compañero pase; con piernas abiertas, en cuadrupedia, puente apoyado en la pared el alumno/a, en forma de cangrejo,...</li> </ol> <p>VARIANTE: En parejas o todo el grupo de una forma y pasan de uno en uno, pasando el último a ser el primero.</p>	40'
<b>PARTE FINAL / VUELTA A LA CALMA</b>	<b>TIEMPO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Relajación.</b> Por parejas, uno tendido prono con piernas hacia arriba y el otro, cogido de sus pies, los agita durante unos segundos. Cambio de rol.</li> <li>2. <b>Estiramientos.</b></li> <li>3. <b>Bebemos agua y nos lavamos las manos.</b></li> </ol>	10'

<b>MEDIOS MATERIALES</b>	<b>LUGAR:</b> PISTA
<b>OBSERVACIONES</b>	

# SESIÓN DE E.F.

<b>BLOQUE TEMÁTICO:</b> Conocimiento y Desarrollo Corporal	<b>CURSO:</b> 1º y 2º
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> Esquema Corporal	<b>SESIÓN Nº:</b> 3
<b>OBJETIVOS/CONTENIDOS:</b>	<b>FECHA:</b> 2º Semana de Octubre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las fases de la respiración.</li> <li>- Apreciar e interiorizar la relajación y tensión de diferentes grupos musculares.</li> <li>- Observación y experimentación de la respiración en diferentes situaciones.</li> <li>- Respeto hacia el propio cuerpo.</li> </ul>	

PARTE INICIAL / ANIMACIÓN	TIEMPO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Calentamiento estático.</b></li> <li>2. <b>“Representación”</b> Representar corporalmente toda la secuencia vivida desde que nos levantamos hasta que llegamos al cole: levantarse, aseo, desayuno, lavar dientes, transporte y llegada al cole.</li> </ol>	10’
PARTE PRINCIPAL	TIEMPO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>“Únete según nº”</b> Consiste en formar grupos según el nº que diga el profesor. VARIANTE: Ídem pero a pata coja.</li> <li>2. <b>“Relevos”:</b> Hacer que en la tarea anterior, el último grupo que se forme sea de tres alumnos/as y a partir de ahí hacer relevos, desde una distancia determinada a otra: andando, corriendo, en cuadrupedia, a pata coja,...</li> <li>3. <b>“La sombra”</b> Por parejas, uno repite lo que la pareja hace pero en desplazamiento; por ejemplo: andar a pata coja, en cuclillas, en cuadrupedia, andando como un gato, como un perro, como una hormiga, como un gigante, como un canguro,...</li> <li>4. <b>“Gavilán”</b></li> <li>5. <b>“El Caracol”.</b> Dos equipos y que se reñen como un caracol apoyado uno en la pared.</li> <li>6. <b>“Relevos sentados”</b></li> </ol>	40’
PARTE FINAL / VUELTA A LA CALMA	TIEMPO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>¿Quién es quién?</b></li> <li>2. <b>Estiramientos.</b></li> <li>3. <b>Bebemos agua y nos lavamos las manos.</b></li> </ol>	10’

<b>MEDIOS MATERIALES</b>	<b>LUGAR:</b> PISTA
<b>OBSERVACIONES</b>	



## SESIÓN DE E.F.

<b>BLOQUE TEMÁTICO:</b> Conocimiento y Desarrollo Corporal	<b>CURSO:</b> 1º y 2º
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> Esquema corporal	<b>SESIÓN N°:</b> 4
<b>OBJETIVOS/CONTENIDOS:</b>	<b>FECHA:</b> 2º Semana de Octubre
- Apreciar e interiorizar la relajación y tensión de diferentes grupos musculares. - Identificación de las fases de respiración. - Respeto hacia el propio cuerpo.	

PARTE INICIAL / ANIMACIÓN	TIEMPO
1. <b>Calentamiento.</b> 2. <b>“Escondite”</b>	10’
PARTE PRINCIPAL	TIEMPO
1. <b>“Somos robot”</b> Desplazarse como un robot. 2. Se rompe una parte del cuerpo que indique el profesor. 3. <b>“Mecánico de robot”</b> Por parejas, el mecánico arregla la parte rota. Cambio de rol. 4. <b>“Robot gemelos”</b> Van cogidos de la parte que el profesor indique. 5. Uno se escapa y su pareja va a recogerlo. 6. <b>“El mundo al revés”</b> Hacer lo contrario de lo que indique el profesor. 7. <b>“Posturas”</b> Hacer diferentes posturas con el cuerpo. 8. <b>“¿Qué ha cambiado?”</b> Por parejas.	40’
PARTE FINAL / VUELTA A LA CALMA	TIEMPO
1. <b>“El director de Orquesta”</b> 2. <b>Estiramientos</b> 3. <b>Bebemos agua y nos lavamos las manos.</b>	10’

<b>MEDIOS MATERIALES</b>	<b>LUGAR:</b> PISTA
<b>OBSERVACIONES</b>	