

| <b>Objetivos</b>   | <b>Contenidos</b>                 |  |
|--|-----------------------------------|--|
| <p>1. Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción para ir formándose una imagen positiva de sí mismo y construyendo su identidad.</p> | <p><b>Esquema corporal</b></p>    | <p>Identificación y diferenciación de las distintas partes del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.</p> <p>Sensaciones y percepciones del propio cuerpo</p> <p>Respiración</p> <p>Valoración de sus posibilidades y aceptación de sus limitaciones.</p>                    |
|  | <p><b>Lateralidad</b></p>         | <p>Conocimiento de la derecha y la izquierda sobre sí mismo y los demás.</p> <p>Afianzamiento progresivo de la lateralidad.</p>  |
|  | <p><b>Percepción espacial</b></p> | <p>Utilización de los conceptos topológicos básicos: lejos, cerca, arriba, abajo, alrededor, delante, atrás,...</p> <p>Apreciación de distancias en estático y en movimiento.</p> <p>Agrupaciones básicas en situaciones de juego</p> <p>Ocupación y desocupación de espacios.</p> |
|  | <p><b>Percepción Temporal</b></p> | <p>Utilización de los conceptos temporales básicos: antes, después, ahora, largo, corto,...</p> <p>Conceptos básicos relacionados con la velocidad: rápido, lento....</p> <p>Secuenciación temporal: simultáneamente, alternativamente,...</p>                                     |

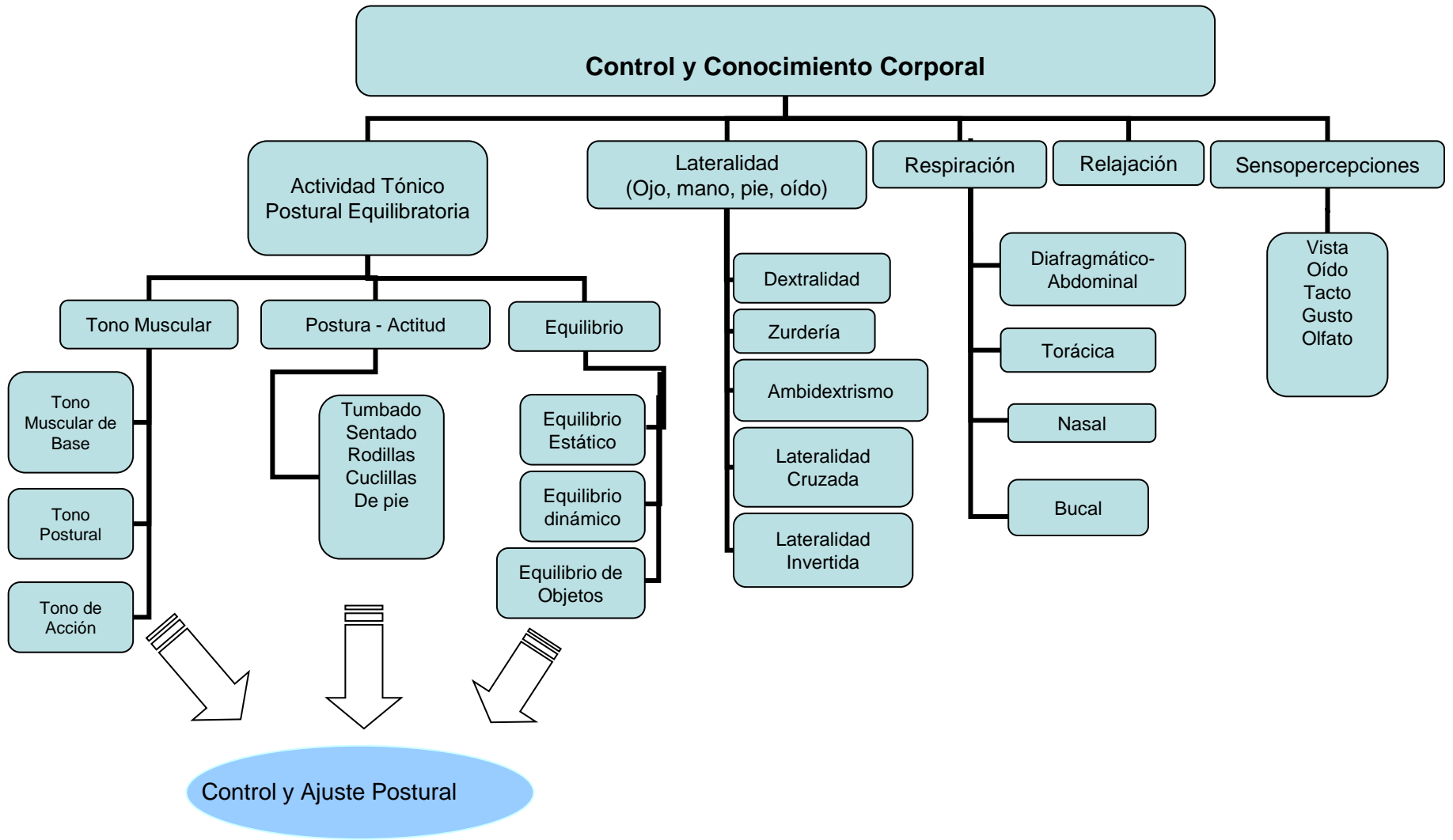
Jugando con nuestro cuerpo  
Rafael Carmona Ruiz

|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
| <p><b>2. Desarrollar la Coordinación Dinámica General (habilidades motrices básicas) a través de juegos simples.</b></p> | <p><b>Coordinación Equilibrio</b></p> | <p>Utilización de las habilidades básicas en los juegos.<br/>Experimentación del movimiento en los diferentes planos y direcciones.</p> |
|--|---------------------------------------|---|

|  |                              |  |
|--|------------------------------|--|
| <p><b>3. Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, mediante la capacidad de asumir iniciativas y la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar</b></p> |                              | <p>Participación en todas las actividades mostrando constancia, iniciativa, esfuerzo por superar el reto,...</p>                               |
|  | <p><b>Salud corporal</b></p> | <p>Higiene y aseo personal.<br/>Adecuación de las características personales a las características de la actividad.<br/>Merienda saludable</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>4. Relacionarse con los otros y aprender pautas elementales de convivencia, estableciendo relaciones afectivas satisfactorias y de colaboración mutua, teniendo en cuenta los intereses, aportaciones y puntos de vista suyos y de los demás, así como respetando las diferencias.</b></p> | <p>Participación aceptando la presencia de los demás.<br/>Participación, respeto y valoración de las normas que rigen los juegos y las propuestas.<br/>Ayuda y colaboración con los compañeros y compañeras en los juegos<br/>Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo y de los espacios e instalaciones</p> |
|--|--|

|   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| <p><b>5. Interpretar y expresar la realidad vivida o imaginada a través del juego y otras formas de representación y expresión.</b></p> | <p><b>Expresión Corporal:</b></p> | <p><i>Cualidades del movimiento</i> (Tenso/relajado, global/segmentario, continuo/discontinuo, rápido/lento...).</p> <p>Percepción Espacial: Espacio próximo/lejano, planos del espacio (bajo, medio y alto)</p> <p>Percepción Temporal:</p> |
|   | <p><b>Expresión Dramática</b></p> | <p>Roles</p> <p>Sensaciones, emociones y sentimientos.</p> <p>Estados de ánimo</p> <p>Interpretación y representación de personajes, situaciones e historias reales o imaginadas, individual o colectivamente.</p>                           |
|   | <p><b>Ritmo</b></p>               | <p>Familiarización con el ritmo.</p> <p>Adecuación del movimiento a la música.</p> <p>Adecuación del movimiento al de los demás.</p>   |



# DESPLAZAMIENTOS

## Activos:

Responsables directos del cambio de nuestro cuerpo en el espacio

Eficaces o  
combinativos:

- ⇒ Marcha
- ⇒ Carrera
- ⇒ Trote
- ⇒ Galope
- ⇒ Salticar

Menos eficaces o no  
combinativos:

- ⇒ Reptaciones
- ⇒ Cuadripedias:
- ⇒ Trepas
- ⇒ Descenso

Propulsiones:  
En el medio acuático

## Pasivos:

Hay factores externos que generan el desplazamiento

Transportes

Portador/es  
Transportador/es

Empuje  
Arrastre  
Porte

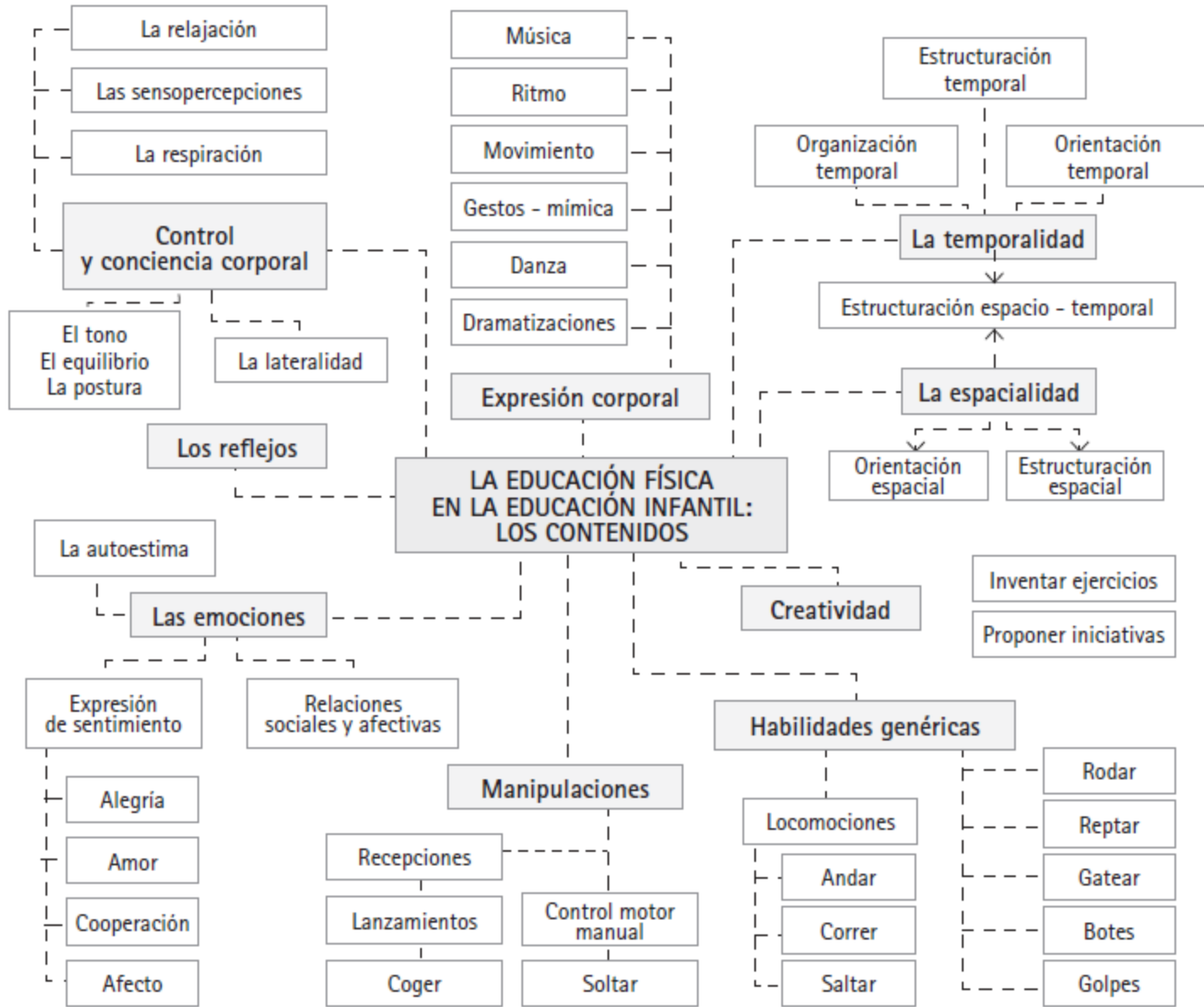
Deslizamientos:  
sobre una superficie lisa o  
inclinada  
Por ejemplo, patinar

Conducciones:

Triciclo  
Bicicleta  
Patinete  
Coche...

Clasificación de los desplazamientos

Adquisición de una progresiva autonomía en las actividades habituales



Adquisición de hábitos de vida saludables: higiene, alimentación, movimiento

# DESPLAZAMIENTOS

**Según el material:**  
Sin material  
Con material convencional de E.F: aros, cuerdas, bancos,....  
Material no convencional: cajas, ladrillos de plástico,....

**Según el Nº de niñ@s:**  
Individual  
Parejas  
Tríos  
Grupos

**Según el propósito lúdico-funcional:**  
Llegar al punto de destino  
Llegar al punto de destino dentro de un lapso de tiempo.  
Llegar al punto de destino en un momento preciso.  
Llegar al punto de destino antes que otros individuos.  
Llegar más lejos que otros individuos.  
Esquivar, escapar, ,etc... de otros individuos.  
Interceptar a otros individuos.  
Escondirse.  
Imitar como si fuésemos animales,...

**Velocidad**  
Lenta  
Rápida  
Uniforme  
Variable  
Creciente  
Decreciente

**Orientación**  
Adelante  
Atrás  
Lateral  
Combinaciones

**Trayectoria**  
Rectos  
Curvos  
Quebrados  
Mixtos

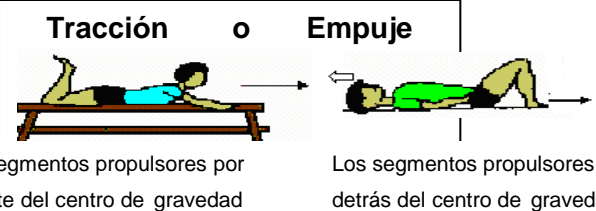
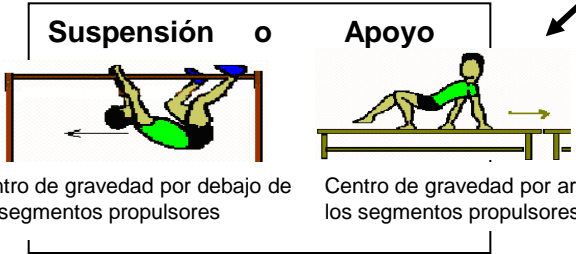
**Distancia:**  
En el sitio  
Cortos  
Medios  
Largos

**Situación**  
Por arriba/por abajo  
Por encima/por debajo  
Delante de/Detrás de  
Por dentro/Por fuera  
Alrededor de/Al lado de  
Cerca de/Lejos de



**Altura del centro de gravedad:**  
Alto  
Medio  
Bajo

**Posición del cuerpo:**  
Ventral  
Dorsal



Factores a considerar en el diseño de tareas

# SALTOS

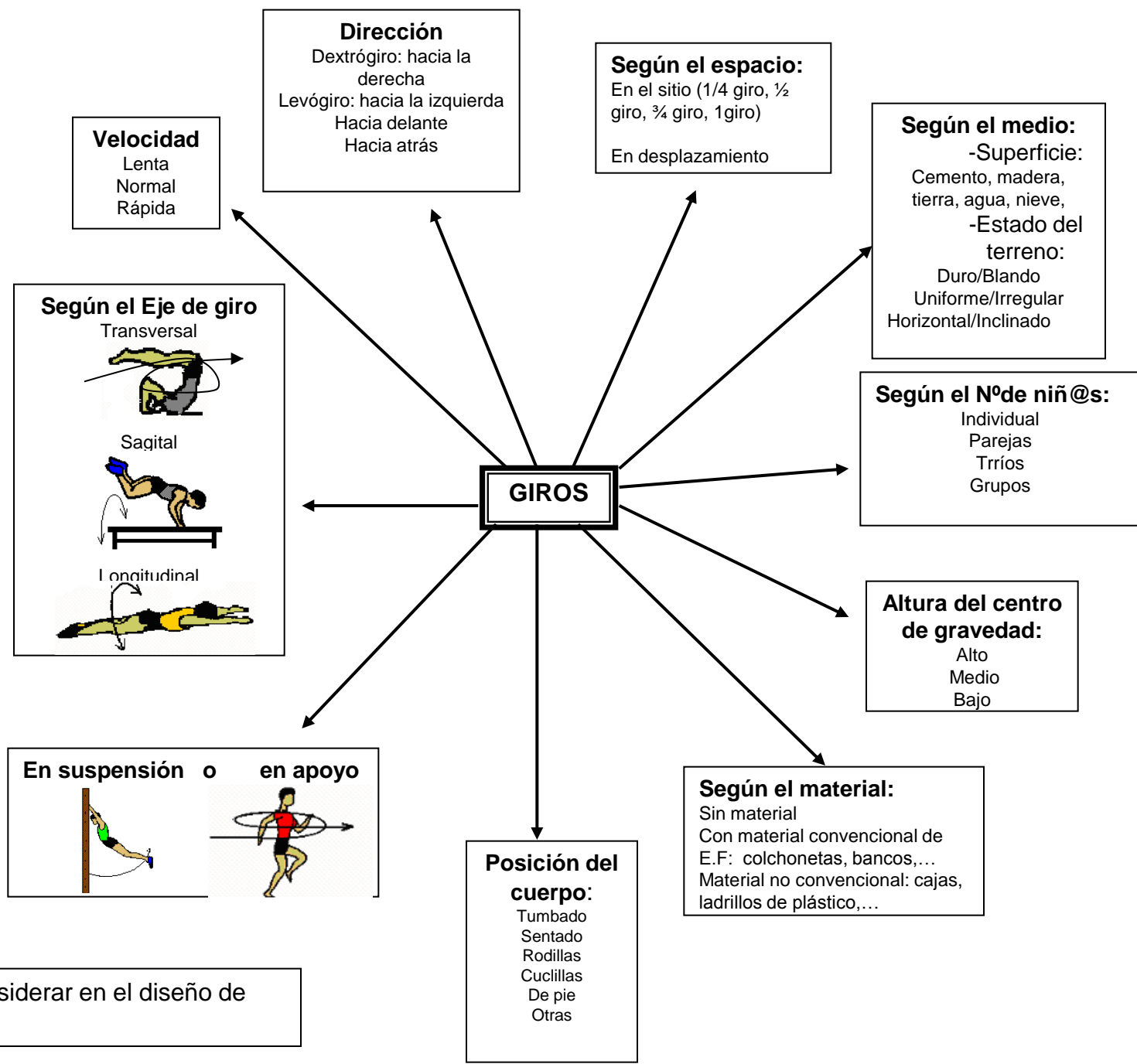
|                |   |  |   |   |  |  |  |   |
|----------------|---|--|---|---|--|--|--|---|
| <b>Impulso</b> | Sin fase previa de aceleración<br>Con fase previa de aceleración mediante marcha, carrera,... |  |   |   |  |  |  |   |
|                | Batida  | <b>Nº segmentos implicados:</b><br>Un pie<br>Dos pies<br>Manos<br>Rodillas | <b>Intensidad</b><br>Pequeño<br>Mediano<br>Grande | <b>Orientación</b><br>Adelante<br>Atrás<br>Lateral<br>Combinaciones | <b>Altura del centro de gravedad:</b><br>Alto<br>Medio<br>Bajo | <b>Según el Nº de niñ@s:</b><br>Individual<br>Parejas<br>Tríos<br>Grupos | <b>Según el medio:</b><br>-Superficie:<br>Cemento, madera, tierra, agua, nieve,<br>-Estado del terreno:<br>Duro/Blando<br>Uniforme/Irregular<br>Horizontal/Inclinado | <b>Según el material:</b><br>Sin material<br>Con material convencional:<br>minitramp, bancos, aros, cuerdas<br>Con material no convencional:<br>pelotas con cuernos, sillas,... |

|              |                      |   |   |                           |  |  |   |   |
|--------------|----------------------|---|---|---------------------------|--|--|---|---|
| <b>Vuelo</b> | Con apoyo intermedio | <b>Trayectoria</b><br>Rectos<br>Curvos<br>Quebrados<br>Mixtos | <b>Orientación</b><br>Adelante<br>Atrás<br>Lateral<br>Combinaciones | Ascendente<br>Descendente | <b>Distancia:</b><br>En el sitio<br>Cortos<br>Medios<br>Largos | <b>Según el Nº de niñ@s:</b><br>Individual<br>Parejas<br>Tríos<br>Grupos | <b>Combinación con otras habilidades:</b><br>Giro, Lanzamiento, Recepción,... | <b>Según el material:</b><br>Sin material<br>Con material convencional:<br>Globos, pelotas, aros...<br>Con material no convencional:<br>Paracaídas, telas,... |
|              | Sin apoyo            |   |   |                           |  |  |   |   |

|              |          |   |  |  |  |  |   |
|--------------|----------|---|--|--|--|--|---|
| <b>Caída</b> | Estática | <b>Nº segmentos implicados:</b><br>Un pie<br>Dos pies<br>Manos<br>Rodillas... | <b>Orientación</b><br>Adelante<br>Atrás<br>Lateral | <b>Altura del centro de gravedad:</b><br>Alto<br>Medio<br>Bajo | <b>Según el Nº de niñ@s:</b><br>Individual<br>Parejas<br>Tríos<br>Grupos | <b>Según el material:</b><br>Sin material<br>Con material convencional:<br>Colchonetas, bancos, globos...<br>Con material no convencional:<br>Cajas, telas, plásticos... | <b>Según el propósito lúdico-funcional:</b><br>Saltar a un lugar concreto.<br>Saltar más lejos que otros individuos.<br>Saltar desde las alturas.<br>Superar obstáculos<br>Imitar como si fuésemos animales,... |
|              | Dinámica |   |  |  |  |  |   |

Factores a considerar en el diseño de tareas





Factores a considerar en el diseño de tareas

**Referente al objeto:**  
Formas  
Textura  
Peso  
Tamaño  
Forma de volar  
Nº de objetos

**Velocidad**  
Lento  
Medio  
Rápido

**Dirección**  
Adelante  
Atrás  
Lateral

**Trayectoria**  
Tensa  
Parabólica  
Con bote

**Distancia:**  
En el sitio  
Cortos  
Medios  
Largos

**Altura:**  
Alta  
Media  
Baja  
Por el suelo

**Nº segmentos implicados**  
Una mano  
Dos manos  
Un pie  
Dos pies

**LANZAMIENTOS**

**Según el propósito lúdico-funcional:**  
Lanzar lo más lejos posible.  
Lanzar más lejos que otros individuos.  
Lanzar a un lugar concreto (precisión).  
Lanzar intentando dar a otr@s compañer@s que están quietos o en movimiento.  
Imitar como si fuésemos indios,...

**Referente al sujeto:**  
- Estático  
Apoyado sobre un segmento  
Sobre varios segmentos  
- Dinámico  
En apoyo  
En suspensión

**Posición del cuerpo:**  
Tumbado  
Sentado  
Cuclillas  
De pie  
Otras

Factores a considerar en el diseño de tareas