

Propuesta de secuenciación de contenidos para Educación Física en la etapa de Primaria

Juan Jesús Pérez Báez

jjperez_psicopedagogia@hotmail.com

(España)

Maestro especialista en Educación Física

Licenciado en Psicopedagogía

Máster en Educación Especial

Resumen

Este trabajo contiene una propuesta de secuenciación de contenidos del área de Educación Física para el segundo ciclo de la Educación Primaria, que los docentes del área podrán emplear para organizar su actividad didáctica durante el curso escolar.

Palabras clave: Educación Física. Contenidos. Primaria.

Introducción

El desarrollo de las competencias básicas en el alumnado requiere del planteamiento de una serie de objetivos didácticos que concretan las propuestas curriculares realizadas por las administraciones educativas. La consecución de estos objetivos dependerá en gran medida de los contenidos seleccionados para desarrollar las sesiones de trabajo, por lo que su modelo organizativo debe ajustarse al orden en que se presentan al alumnado los aprendizajes (Bolaños, 2011).

En la Educación Física del segundo ciclo de la etapa de Primaria se produce el descubrimiento de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento. La vivencia del cuerpo en el espacio y el tiempo conduce el desarrollo y adaptación de las habilidades motrices en las situaciones motrices, lo que permite dar respuestas más eficaces. También se estabilizan hábitos higiénicos, de cooperación, de aceptación de reglas, de control de la agresividad, etc.

Contenidos de Educación Física para el 2º ciclo de Primaria

Los contenidos del área de Educación Física en la Comunidad Autónoma de Canarias se han dispuesto en dos grandes bloques que constituyen una referencia de los componentes de la conducta motriz en los individuos. Estos bloques de contenidos no pueden considerarse como compartimentos estancos, porque uno no existe sin el otro, ya que se complementan.

El primer bloque, denominado *El cuerpo: imagen y percepción*, agrupa los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo, incidiendo en la salud.

El segundo bloque, denominado *El movimiento: habilidad y situación motriz*, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado aprender a moverse con eficacia y que le ayudarán a adquirir un amplio repertorio motor transferible y perdurable a lo largo de la vida. Por tanto, se trata de los contenidos relativos al dominio y control motor.

Bloque I. El cuerpo: imagen y percepción

1. Posibilidades perceptivas. Exploración y discriminación de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
2. Toma de conciencia y desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria.
3. Organización espacio-temporal. Utilización y orientación del cuerpo en el espacio con relación a estructuras temporales básicas.
4. Representación y aceptación del propio cuerpo y el de los demás con independencia de los estereotipos del mundo infantil.
5. Descubrimiento y control de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: respiración, tono, relajación (global y segmentaria).
6. Adecuación de la postura a diferentes situaciones motrices que demanden diversos ajustes espacio-temporales.
7. Lateralidad corporal. Utilización y adecuación del propio cuerpo a los objetos del entorno y a los demás.
8. Equilibrio estático y dinámico. Adaptación del cuerpo y el movimiento a diferentes situaciones motrices.
9. Consolidación hábitos básicos higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física. Acondicionamiento general de las capacidades físicas orientado a la salud.
10. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal.
11. Adquisición de hábitos en el uso correcto de materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física.
12. Aceptación del esfuerzo personal para mejorar sus posibilidades y superar sus limitaciones en la realización de juegos y tareas motrices.

Bloque II. El movimiento: habilidad y situación motriz

1. Posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
2. Aplicación de las habilidades motrices básicas en entornos habituales y en el medio natural.
3. Resolución de problemas motores que requieran control motor y variabilidad en las respuestas.
4. Ajuste de las capacidades físicas básicas a diferentes situaciones motrices.
5. Interés por la mejora de la propia competencia motriz.
6. Participación activa en diversas tareas motrices, aceptando los diferentes niveles individuales de habilidad motriz.
7. El juego motor y el deporte como elementos de la realidad social.
8. Práctica de juegos motores tradicionales de Canarias.
9. Juegos deportivos modificados. Descubrimiento y aplicación de las estrategias básicas del juego motor relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
10. Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas en el desarrollo de las tareas y actividades lúdicas.
11. Realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas en el medio natural.
12. Respeto hacia las personas que participan en el juego motor y rechazo de los comportamientos antisociales.
13. Valoración de la participación motriz en los juegos y actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y ocupación activa del tiempo libre.
14. Uso y disfrute del cuerpo, el gesto y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación corporal.
15. Representación motriz de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos.

16. Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de coreografías y danzas simples, con especial atención a los bailes tradicionales de Canarias.
17. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal y valoración de las diferentes propuestas expresivas.

Distribución de los contenidos en Unidades Didácticas

En el siguiente cuadro se presenta una propuesta organizativa de los contenidos en nueve unidades didácticas distribuidas en los distintos trimestres del curso. En el mismo se indica el número de sesiones necesarias para su desarrollo, teniendo en cuenta la distribución horaria de 55 minutos, aunque estará condicionado por las situaciones propias de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

	Unidades didácticas	Número de sesiones
Primer trimestre	1. Volvemos a encontrarnos.	8
	2. Mi cuerpo en el espacio.	8
	3. ¡Mira qué ritmo!	8
Segundo trimestre	4. Explopresión.	6
	5. Circulamos.	7
	6. Somos titiriteros.	6
Tercer trimestre	7. Lanzando voy, lanzando vengo.	6
	8. Juegos antiguos	6
	9. ¡Jugar, jugar y jugar!	6

Secuenciación de los contenidos

Aunque el nombre de cada una de las Unidades Didácticas se relaciona directamente con los contenidos que se van a desarrollar, es importante explicitar claramente los que se trabajan preferentemente en cada una de ellas.

UD 1: Volvemos a encontrarnos

Normas de organización y funcionamiento de las clases de Educación Física. El calentamiento, la higiene corporal y la vuelta a la calma. Uso correcto de los materiales y los espacios para evitar accidentes. Juegos de dinamización de grupos.

UD 2: Mi cuerpo en el espacio

Conocimiento del propio cuerpo e integración de la imagen y el esquema corporal. Desarrollo de las capacidades perceptivas. Organización espacio-temporal. Ajuste de los movimientos a diversas situaciones de juego. Lateralidad corporal.

UD 3: ¡Mira qué ritmo!

Control de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento. La respiración y la relajación. Ajuste del cuerpo en la ejecución de las habilidades motrices básicas. Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales.

UD 4: Explopresión

Posibilidades expresivas del cuerpo. El cuerpo, el gesto y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación corporal. Representación de personajes en contextos dramáticos. La comunicación corporal. Valoración de las diferentes propuestas expresivas.

UD 5: Circulamos

Adecuación del propio cuerpo a los objetos del entorno y a los demás. Resolución de problemas motores que requieran control motor. Aceptación y cumplimiento de las normas en actividades lúdicas. Aplicación de las habilidades motrices básicas en entornos habituales. Los desplazamientos.

UD 6: Somos titiriteros

Equilibrio estático y dinámico. Adaptación del cuerpo y el movimiento a diferentes situaciones motrices. Mejora de la propia competencia motriz. Ajuste de las capacidades físicas básicas a diferentes situaciones motrices. Aceptación de niveles individuales de habilidad motriz. Los saltos y el giro.

UD 7: Lanzando voy, lanzando vengo

Aplicación de las habilidades motrices básicas en situaciones de juego. Utilización y adecuación del propio cuerpo a los objetos del entorno y a los demás. El juego motor y el deporte como elementos sociales. Juegos deportivos modificados. Estrategias básicas de cooperación y oposición.

UD 8: Juegos antiguos

Práctica de juegos motores tradicionales de Canarias. Ajuste de las capacidades físicas básicas a diferentes situaciones motrices. Interés por la mejora de la propia competencia motriz. Participación activa en diversas tareas motrices. El juego motor y el deporte como elemento social. Comprensión y aceptación de las normas en los juegos.

UD 9: ¡Jugar, jugar y jugar!

Interés por la mejora de la propia competencia motriz. Cumplimiento de las normas en los juegos. Aceptación del esfuerzo personal para mejorar sus posibilidades y superar sus limitaciones. Actitud favorable hacia el bienestar corporal. Respeto hacia las personas que participan en el juego motor y rechazo de los comportamientos antisociales.

Bibliografía

- Bolaños, C. G. (2011). Propuesta de secuenciación de contenidos para Educación Física en la etapa de secundaria. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 158. <http://www.efdeportes.com/efd158/secuenciacion-de-contenidos-para-educacion-fisica.htm>
- Casado, J. M., Díaz, M. y Lausín, C. (1998). *Fichas. Compendio de sesiones de: Educación Física. Segundo ciclo*. Madrid: Pila Teleña.
- *Decreto 126/2007, de 24 de mayo*, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 170, Julio de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd170/contenidos-para-educacion-fisica-en-primaria.htm>