

**UNIDAD DIDÁCTICA: Conozco mi cuerpo**  
CICLO: Primero NIVEL: Primero / Segundo

**TEMPORALIZACIÓN** Primero ( 1ª UD del curso)  
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

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

1. Conocer su esquema corporal de forma global y por partes.
2. Interiorizar mediante la práctica la posición de sus diferentes partes y segmentos del cuerpo.
3. Afirmer la lateralidad.
4. Movilizar con seguridad y eficacia los segmentos necesarios para la correcta ejecución de una tarea.
5. Interiorizar la importancia de conocer y cumplir las normas de los juegos
6. Interés por superar la propia competencia motriz
7. Propiciar actitudes de colaboración y respeto entre los miembros del grupo-clase

| CONTENIDOS   |   |   |
|--|---|---|
| conceptos  | procedimientos  | Actitudes   |
| Toma de conciencia, orientación, representación y organización del esquema corporal.<br>Afirmación de la lateralidad.<br>Habilidades perceptivo-motoras. | Juegos motrices de conocimiento del cuerpo<br>Tareas motrices en diferentes situaciones | Interés por conocer las partes del cuerpo y sus posibilidades.<br>Reconocimiento de la importancia de conocer y cumplir el objetivo, las normas y los roles a desempeñar.<br>Sentido de colaboración con los compañeros.<br>Actitud de respeto hacia los compañeros y su nivel de competencia motriz.<br>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.**

Sesiones : 5 sesiones. Al finalizar se repetirán las sesiones otra vez.

**RECURSOS:**

Periódicos  
Aros  
Balones  
Pelotas

Globos  
Balizas de señalización  
Casette

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 el esquema corporal fundamentalmente, ya que sería la primera UD del curso pero priorizando los juegos motrices sobre las actividades específicas.



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

Sesión nº: 1-6

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: **Conocimiento del propio cuerpo**

Material: **Ninguno**

| Explicación de la Actividad  | Gráfico | Grupos  | Tiempo |
|--|---------|---------|--------|
| <p>Presentación del grupo:</p> <p><u>J. de los nombres</u>: sentados en corro, se levanta un niño dice su nombre y lo q más le gusta haciendo el gesto. El resto adivina.</p> <p><u>El apaga-fuegos</u>: unos son apagafuegos y tienen q pillar al resto, al ser pillados se sientan y se libran al encenderles (tocados). Alternancia de papeles.</p>   |         | Circulo | 15'    |
| <p>Parte principal:</p> <p><u>J. "nos juntamos, nos juntamos.."</u> Todos corriendo por el espacio, a la señal nos juntamos por parejas uniendo las partes que se indiquen: espalda con espalda, mano con mano....</p> <p><u>J. Palomillas y Gavilanes</u>. Un niño es el gavián y se sitúa en el centro de la pista. Sus compañeros, en grupo, deben pasar de un extremo al otro del gimnasio sin ser cogidos por él.</p> |         | Espacio | 10'    |
| <p>Vuelta a la calma:</p> <p>La foto: 5 niños se sitúan para salir en la foto que les sacará otro compañero. Este cerrará los ojos y al abrirlos habrá de acertar los cambios de posición que han hecho sus compañeros.</p>  |         | Espacio | 15'    |
|  |         | Grupo   | 10'    |

Unidad didáctica: Mi cuerpo

Sesión nº: 2-7

Nivel: 1er Ciclo

Aspecto trabajado: Concepción del propio cuerpo.

Material: Aros

| Explicación de la Actividad  | Gráfico | Grupos   | Tiempo |
|--|---------|----------|--------|
| <p>Animación:<br/>J. "El zorro y las gallinas": Unos son zorros y otros gallinas. Las cazan y las llevan al corral. Se intercambian los papeles.</p>   |         | Grupo    | 10'    |
| <p>Parte principal:<br/>. <u>Cada niño con un aro</u>. Movemos el aro libremente. Intentamos moverlo con:<br/>. Brazo drch, brazo izqu, cintura, pierna drch-izqu, cuello, piruetas diversas...</p>              |         | Individ. | 10'    |
| <p>. <u>Por parejas</u>, uno en frente de otro:<br/>. Pasamos el aro rodando con cada mano.<br/>. De espaldas.<br/>. Por debajo de las piernas...</p>  |         | Parejas  | 10'    |
| <p>. <u>Circuito con aros</u> en el suelo: andando, corriendo, saltos, pata coja...</p>  |         |          |        |
| <p>Parte Final:<br/>Piedra, papel o tijeras. Por parejas, manos atrás. A la señal se saca una mano y se grita piedra, papel o tijeras o, lo que es igual, puño, mano extendida y gesto de cortar con tijeras</p> |         | Grupo    | 10'    |

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

Sesión n°: 3-8

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: **Conocimiento del propio cuerpo**

Material: **Balones**

| Explicación de la Actividad  | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|--|---------|--------|--------|
| <p>Presentación del grupo:<br/><u>J. "El apaga fuegos". si te tocan te sientas, te libras y sigues corriendo si te toca otro que no sea el apagafuegos.</u></p> <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. Reparto de balones y jugar libremente con ellos.</li><li>. <u>¿ A ver quién hace...</u><ul style="list-style-type: none"><li>. Golpeo con cada mano.</li><li>. Golpeo con cada brazo.</li><li>. Golpeo con cada pierna.</li><li>. Golpeo con cada pie.</li><li>. Golpeo con cada hombro....?</li></ul></li></ul> <p><u>Relevos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>. Rodar balón con mano, cabeza ...</li><li>. Botar con diferentes manos...</li></ul> <p>. <u>"J. Cambio de balón"</u>. Todos corriendo botando y al voz de YA, tiran el balón hacia arriba y recogen otro.</p> <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. <u>J" dar al mono"</u>: Uno en frente de otro, lanzamos el balón a ver si damos al compañero.</li></ul> |         | Grupo  | 10'    |
|  |         | Grupo  | 10'    |
|  |         | Grupo  | 10'    |
|  |         | Grupo  | 10'    |

Unidad didáctica: **Mi cuerpo**

Sesión nº: 4-9

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Conocimiento del cuerpo

Material: Periódicos y cassette.

| Explicación de la Actividad  | Gráfico | Grupos   | Tiempo                                      |
|--|---------|--|---|
| <p>Presentación:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. "Las partes del cuerpo": El periódico enrollado en forma de batuta. Corren por el espacio y va dando a los compañeros en diferentes partes del cuerpo, a la vez nombran la parte.</li><li>. "<u>Que te piso</u>": Se enrollan los periódicos y se engancha en la zapatilla. A la señal hay que pisar el periódico al compañero y que no te pisen a ti.</li><li>. Parte principal:<ul style="list-style-type: none"><li>. "<u>Las piedras del río</u>". Disponemos las hojas formando recorridos que se entremezclan. Al ritmo de la música tienen que desplazarse.</li><li>. "<u>El baile</u>": Todos en círculo, con la hoja a los pies. Al ritmo podemos iniciar movimientos: por ejm. Paso encima- paso drch, paso encima-paso izqu, paso centro-paso delante.....Se puede dejar a los alumnos y el resto imitamos.</li><li>. "<u>Trituramos el papel</u>": Nos colocamos encima de la hoja y al ritmo de la música bailamos y destrozamos el papel sólo con los pies en los trozos más pequeños posibles.</li></ul></li></ul> |         | <p>Grupo</p> <p>Grupo</p> <p>Indiv</p> <p>Indiv.</p> | <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> |
| <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. "<u>J.Nos rellenamos</u>" Por grupos utilizamos el papel restante para rellenar el cuerpo de alguien y hacer formas.</li></ul>  |         | <p>Grupos</p>  | <p>10'</p>                                  |

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

Sesión nº: 5-10

Nivel: **1er Ciclo**

Aspecto trabajado: Conocimiento del propio cuerpo

Material: Globos

| Explicación de la Actividad   | Gráfico | Grupos | Tiempo |
|---|---------|--------|--------|
| <p>Presentación del grupo:</p> <p>.J. "<u>La plaza de toros</u>": Varios hacen de toros y los otros de toreros. Cuando les pillan se paran y le tienen que salvar.</p> <p>.J. "<u>En el circo un día vi</u>" un orangután que hacía así. Los alumnos van imitando a los diferentes animales que se van a ir diciendo.</p> |         | Grupo  | 10'    |
| <p>Parte principal:</p> <p>. Cada uno infla su globo</p> <p>. Familiarización con el objeto.</p> <p>. ¿ A ver quién hace..</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- diferentes golpes.</li><li>- Diferentes formas de llevarlo.</li><li>- Aguanta más tiempo.</li><li>- Pasarlo por parejas.</li></ul>                 |         | Grupo  | 10'    |
| <p>. Vuelta a la calma:</p>   |         | Grupo  | 10'    |
| <p>. "<u>Relajación con el globo</u>": por parejas, uno tumbado en el suelo el otro le pasa suavemente el globo por todas las partes del cuerpo.</p>  |         | Grupo  | 10'    |