

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

| ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES CURSO 2021-2022 | |
|--|--|
| SECTOR | 1 |
| ACTIVIDAD | PSICOMOTRICIDAD (Cristina Oses) |
| OBJETIVOS | |
| <ul style="list-style-type: none">● Tomar conciencia del propio cuerpo tanto global como segmentariamente.● Conocer y valorar la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de la relación con los y las demás y como recurso para organizar su tiempo libre.● Dominar la coordinación y el control dinámico general (desplazamientos, carreras, saltos...)● Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel acorde con sus posibilidades, utilizando como criterio de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.● Conocer los componentes del esquema corporal: tono muscular, equilibrio, actividad postural, respiración, etc.● Utilizar sus capacidades físicas básicas, destrezas motrices, su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.● Controlar los movimientos de comunicación y expresión.● Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los y las demás, evitando la discriminación en razón de las características personales, sexuales y sociales así como los comportamientos agresivos y las actitudes competitivas.● Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora. | |
| CONTENIDOS | |
| <ul style="list-style-type: none">● Exploración del propio cuerpo y desarrollo del esquema corporal.● Percepción de las referencias espaciales en relación con el propio cuerpo.● Identificación, manifestación y regulación de las necesidades básicas del cuerpo.● Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.● Gusto y participación en el juego y el conocimiento de las reglas de estos.● Coordinación y control postural en actividades que implican el movimiento | |

global. Progresivo control del tono, equilibrio, relajación, reposo y respiración.

- Nociones básicas de orientación y coordinación de movimientos.
- Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.
- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio.
- Participación activa y disfrute en la interpretación de canciones, juegos musicales y danzas.
- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.

CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Respetar a las personas que nos rodean.
- Conocer y adquirir hábitos de vida saludables.
- Mostrar interés y participar en las propuestas y actividades del aula.
- Desarrollar progresivamente la autonomía en las actividades cotidianas.
- Fomentar la educación para la paz a través de la resolución de conflictos y las buenas prácticas.