

## Sesión de educación física, situación actual.

En la mayoría de nuestros centros escolares, las partes que componen la sesión de Educación Física son tres:

**1. Parte principal, o animación, activación, etc.**

Es el conjunto de actividades y ejercicios de carácter general y luego específico. Por otra parte, hasta los 11-12 años de edad no es necesario realizar un calentamiento analítico y específico que se realizan previamente a toda actividad física, en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de poner en marcha todos los sistemas del organismo y disponerlo para un mejor aprovechamiento del trabajo. Tras organizar los materiales, hay una parte de tipo psicológico caracterizada por la captación de la atención, motivación y disposición al esfuerzo, dando normas sobre lo que vamos a hacer. También destacamos otra parte destinada a la adaptación fisiológica, concretamente al sistema cardio-respiratorio y aparato locomotor. Son movimientos muy dinámicos y motivadores, pero globales y variados a base de formas jugadas (persecuciones, atrapes, saltos, entre otras). La duración debe ser entre 5 y 10´.

**2. Parte central.**

Es la de mayor duración, entre 25-35´, y tratamos los contenidos previstos para alcanzar los objetivos de la sesión. Esta fase conlleva unos enriquecimientos de tipo cognitivo, fisiológico motor y sociológico. Debemos tener en cuenta, entre otros aspectos, las actividades de iniciación-motivación, de desarrollo, ampliación/refuerzo, evaluación y las adaptadas para quienes tengan algún tipo de discapacidad; la organización del grupo y de los recursos, su distribución espacial, los desplazamientos, los estilos de enseñanza utilizados y los tipos de conocimientos de resultados (contenidos de las habilidades motrices con todas sus variantes, expresión corporal, salud, entre otros).

**3. Parte final, o vuelta a la calma o normalidad.**

La sesión de clase debe finalizar con una parte práctica calmante y otra organizativa consistente en retirar los materiales, que viene a durar entre 8 y 10´. Hay una fase fisiológica, cuyo objetivo es reducir la frecuencia cardíaca y respiratoria a través de ejercicios y juegos calmantes. Otra fase es la psicológica, que tiene por finalidad liberar al grupo de las tensiones habidas, al mismo tiempo que se les motiva para la siguiente sesión. Pueden incluir juegos motivadores, pero éstos no deben superar un esfuerzo físico toda vez que incumpliría los objetivos de la vuelta a la calma. Algunos ejemplos son los juegos sensoriales, de relajación, atención, respiración, expresión y verbalización de las experiencias. En la vuelta a la calma incluimos la evaluación. Se trata de analizar en qué medida hemos logrado los objetivos previstos, si la metodología ha sido la adecuada, etc.

Independientemente de estas tres fases, o partes, tenemos que considerar los llamados tiempos previos y posteriores. Significa contar con unos minutos previos a la animación para hacer los traslados desde el aula ordinaria, así como la higiene y cambio de ropa en vestuarios. Tras el término de la sesión en sí, debemos contar con otros minutos para repetir esta rutina. No olvidemos que los contenidos de higiene están señalados en el bloque 4 (actividad física y salud).

Bloques de contenido a los que responde:					
Competencias básicas a las que responde:					
Objetivos de etapa a los que responde:					
Objetivos de áreas a los que responde:					
Objetivos de unidad didáctica a los que responde:					
SESIÓN Nº		CICLO		ASIGNATURA	Educación Física en Primaria
Objetivo general:					
Contenidos:					
Recursos, materiales e instalaciones:					
ASAMBLEA INICIAL (5-10 minutos): saludo, objetivos de la sesión, características del material a emplear, etc.					
ACTIVIDAD MOTRIZ: (30-35 minutos): actividades, organización y duración de los ejercicios.					
ACTIVIDAD 1:				Objetivo/s	Representación gráfica
Organización:					
Duración:					
ACTIVIDAD 2:				Objetivo/s	Representación gráfica
Organización:					
Duración:					
ACTIVIDAD 3:				Objetivo/s	Representación gráfica
Organización:					
Duración:					
ACTIVIDAD 4:				Objetivo/s	Representación

		gráfica
Organización: Duración:		
ACTIVIDAD 5:	Objetivo/s	Representación gráfica
Organización: Duración:		
ASAMBLEA FINAL (5-10 minutos): reflexión grupal, despedida y recogida de la sala.		

**Actividad 1** (nombre de la misma)

Objetivo/s de la actividad motriz

Duración de la actividad (minutos)

Organización de la actividad (descripción)

Representación gráfica de la actividad motriz a realizar.

**Actividad 2** (nombre de la misma)

Objetivo/s de la actividad motriz

Duración de la actividad (minutos)

Organización de la actividad (descripción)

Representación gráfica de la actividad motriz a realizar.

**Primera actividad:**

1. Dos actividades motrices relacionadas con los sistemas de desarrollo de la actividad física naturales para el tercer ciclo.

**Segunda actividad:**

1. Dos actividades motrices relacionadas con los sistemas de desarrollo de la actividad física analíticos para el primer ciclo.

**Tercera actividad:**

1. Dos actividades motrices relacionadas con los sistemas de desarrollo de la actividad física rítmicos.

**Cuarta actividad.**

¿En qué bloque de contenido se trabajan contenidos relacionados con los bailes tradicionales de la Región de Murcia?

	Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.
	Bloque 2. Habilidades motrices.
	Bloque 2. Habilidades motrices.
	Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas.
	Bloque 4. Actividad física y salud.
	Bloque 5. Juegos y deportes.

¿En qué bloque de contenido se trabajan los ejercicios para la mejora postural?

	Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción primer ciclo.
	Bloque 2. Habilidades motrices del primer ciclo.
	Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas del primer ciclo.
	Bloque 4. Actividad física y salud del tercer ciclo.
	Bloque 5. Juegos y deportes del primer ciclo..

¿A qué competencia básica contribuye esencialmente los contenidos desarrollados en las tareas motrices de Educación Física?

	Competencia en comunicación lingüística.
	Competencia matemática.
	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
	Competencia en tratamiento de la información y competencia digital.
	Competencia social y ciudadana.
	Competencia cultura y artística.
	Competencia para aprender a aprender.
	Competencia en autonomía de iniciativa personal.

El criterio de evaluación "Participar y disfrutar en juegos, especialmente los tradicionales y populares de la Región de Murcia, ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros" evalúa.

	Contenidos del primer ciclo del área de Educación Física.
	Contenidos del segundo ciclo del área de Educación Física.
	Contenidos del tercer ciclo del área de Educación Física.
	Contenidos del primer y segundo ciclo.
	Tareas motrices de todos cualquier ciclo de Educación Primaria.