

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**  
**PROYECTO “ PSICOMOTRICIDAD Y MARCHA SALUDABLE (MILLA)”**  
**1º/2º CICLO DE FBO**  
**CURSO 2022– 2023**

**JUSTIFICACIÓN**

El Proyecto pretende ser un recurso didáctico para el grupo de 1º y 2º ciclo FBO 4, FBO 5 y FBO 6.

El objetivo es reducir la ansiedad y estrés, prevenir la obesidad, el sedentarismo, como una parte muy importante de la educación para la salud, enmarcada en el currículo escolar.

Pretendemos, por medio de la diversión y el compañerismo, animar a todo el alumnado a realizar actividades psicomotrices de forma lúdica y dirigida y a recorrer una milla diaria junto con sus compañeros y compañeras, educando en un estilo de vida saludable y adquiriendo conocimientos y hábitos de vida saludable, mejorando así la salud física, emocional y social del alumnado.

Está incluido dentro del Proyecto Escuela de la Milla (<http://www.escuelasdelamilla.es/>), en honor al programa escolar “The Daily Mile”, una iniciativa surgida en Reino Unido que actualmente cuenta con más de 800 colegios inscritos.

**OBJETIVOS**

- \* Adquirir, desarrollar y mejorar su coordinación dinámica general
- \* Controlar distintas formas de desplazamientos : marcha, carrera, salto.
- \* Ayudar a mantener el equilibrio, dentro de las posibilidades de los alumnos y alumnas
- \* Definir y/o afianzar la lateralidad.
- \* Mejorar la salud física, social, emocional y el bienestar de los alumnos y alumnas.
- \* Ayudar a mejorar su rendimiento, estado de ánimo y concentración.
- \* Reducir la ansiedad y el estrés.
- \* Desarrollar una actividad divertida, social y que promueva las relaciones sociales positivas.
- \* Fomentar las relaciones con sus compañeros y compañeras dentro de su grupo de convivencia y al aire libre.

**CONTENIDOS**

- \* Control del cuerpo a través del juego: actividad, movimiento, respiración, reposo, relajación.
- \* Tipos de desplazamientos.
- \* Equilibrio.
- \* Lateralidad
- \* Alimentación saludable
- \* Actividad física
- \* Prevención del sedentarismo
- \* Salud física, social y emocional
- \* Socialización positiva.

## **ACTIVIDADES TIPO**

- Preparación en clase para la actividad
- Salida diaria al patio para caminar
- Circuitos psicomotrices, carreras, saltos, lanzamientos...

## **METODOLOGÍA DE TRABAJO**

La metodología de este proyecto se basa en estos principios básicos:

### · 1 DIVERTIDO

Es una oportunidad para divertirse y disfrutar de un rato al aire libre con su grupo de convivencia.

### · 2 EL TIEMPO

El tiempo meteorológico no debe ser una barrera, las prendas de vestir irán en función de la estación del año en la que nos encontremos. Sólo se dejará de realizar la actividad en caso de lluvia.

### · 3 LA ROPA

Al no tratarse de una gran distancia, los alumnos no necesitan una indumentaria especial ni calentar antes de la actividad.

### · 4 SEGURO

Al realizarse dentro del recinto escolar y no ser una actividad peligrosa, el alumnado no corre ningún riesgo.

### · 5 SIMPLE

La simplicidad de la actividad es la clave para su éxito.

### · 6 LIBRE

El alumnado tendrá libertad para completar la milla y realizar las actividades a su ritmo (sobre todo al principio), con las ayudas necesarias.

### · 7 RUTINA

Se tomará la rutina de realizar la actividad siempre a la misma hora (después del recreo)

### · 8 TODOS GANAN

Son muchos los beneficios y ventajas que esta actividad diaria aporta a los alumnos y alumnas.

## **RECURSOS PERSONALES**

- Tutoras del ciclo/ educador de referencia.

## **RECURSOS MATERIALES:**

- Aros
- conos
- picas
- cuerdas
- pelotas
- colchonetas...

## **ESPACIO**

Se realizará en el patio de recreo de 2º ciclo pab.4, siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan. En caso contrario, se realizará el taller de psicomotricidad, en el pasillo del pabellón, en gran grupo.

## **DURACIÓN**

La práctica de este taller es de un curso escolar.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Se realizará dicho taller, los cinco días de la semana, después del recreo de 12:30 a 13:00h:

Tres días enfocado en el taller “Marcha Saludable” lunes, miércoles y viernes.

Dos días, el taller de Psicomotricidad: martes y jueves.

## **PROCESO DE EVALUACIÓN**

Como valoración del proyecto tendremos en cuenta los siguientes indicadores:

- Capacidad de esfuerzo para realizar la actividad.
- Manifestación progresiva de agrado o desagrado.
- Participación más prolongada en actividades y tareas.
- Repercusión en sus hábitos de vida saludable.
- Manifestación de actitudes positivas hacia personas y situaciones.
- Señales fisiológicas de bienestar.
- Reducción de conductas desajustadas.

SEPTIEMBRE 2022