HUMANITAS

BILINGUAL SCHOOL

Educación Física-Psicomotricidad Acuática

CURSOS: Infantil-3, 4 y 5 años

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

PROGRAMACIÓN ACUÁTICA INFANTIL 3 AÑOS

Bloques de contenidos		Contenidos	Objetivos
Bloque 0	**Comenzamos el curso**	Rutina de vestuario y normas de seguridad.	Conocer e interiorizar las normas de seguridad e higiene personal.
			Trabajar las rutinas de vestuario.
			Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.
			Buscar su propia autonomía en los vestuarios.
Bloque I	**Descubrimiento del medio**	Supervivencia en el medio acuático.	Realizar un primer contacto de familiarización con todas las partes del cuerpo.
			Superar los estados de ansiedad y las molestias iniciales que provoca el cambio de medio terrestre a medio acuático.
			Jugar en el medio acuático con y sin material auxiliar para obtener diversión en la práctica.
			Propiciar la exploración y la experimentación.
			Conocer y adaptarse a la mecánica respiratoria mediante apneas e inmersiones.
Bloque II	**Exploración**	Dominio elemental del medio acuático.	Dominar las flotaciones parciales y globales.
			Controlar el cuerpo y la variación de los segmentos.
Bloque III	**Autonomía**	Autonomía básica de movimiento en el agua.	Trabajar la propulsión mediante los distintos tipos de desplazamiento que ofrece el medio acuático.
			Dominar los cambios de trayectoria (dirección y sentido)
Bloque IV	**Aprovechamiento**	El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	Jugar con el grupo de forma activa.
			Jugar de forma colaborativa con el docente.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA DE 3 AÑOS

MES	L	M	X	J	V	S	D	UNIDADES DIDÁCTICAS
SEPTIEMBRE						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
NOVIEMBRE	29	30	31	1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	1	2	
DICIEMBRE	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE NAVIDAD
ENERO	31	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
FEBRERO	28	29	30	31	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	1	2	3	
MARZO	4	5	6	7	8	9	10	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.
	11	12	13	14	15	16	17	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.
	18	19	20	21	22	23	24	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.
	25	26	27	28	29	30	31	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.
	8	9	10	11	12	13	14	Bloque IV. El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	15	16	17	18	19	20	21	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.
MAYO	29	30	1	2	3	4	5	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.
	6	7	8	9	10	11	12	Bloque IV. El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	13	14	15	16	17	18	19	Bloque II: Dominio elemental del medio acuático.
	20	21	22	23	24	25	26	Bloque II: Dominio elemental del medio acuático.
	27	28	29	30	31	1	2	Bloque II: Dominio elemental del medio acuático.
JUNIO	3	4	5	6	7	8	9	Bloque III: Autonomía básica de movimiento en el agua.
	10	11	12	13	14	15	16	Bloque III: Autonomía básica de movimiento en el agua.
	17	18	19	20	21	22	23	Bloque IV. El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE VERANO

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

PROGRAMACIÓN ACUÁTICA INFANTIL 4 AÑOS

Bloques de contenidos		Contenidos	Objetivos
Bloque 0	Comenzamos el curso	Rutina de vestuario y normas de seguridad.	Conocer e interiorizar las normas de seguridad e higiene personal.
			Trabajar las rutinas de vestuario.
Bloque I	Descubrimiento y acondicionamiento	Aproximación y conocimiento del grupo.	Conocer al grupo y al monitor en función del nivel del alumno.
		Exploración y adaptación al medio acuático	Trabajar el primer contacto del alumno con el agua.
			Familiarizar al alumno con el medio acuático.
			Dominar y aceptar el medio acuático.
			Experimentar y explorar las capacidades perceptivas motrices en el alumno.
		Maduración y desarrollo en el medio acuático.	Trabajar la flotación y los desplazamientos básicos.
			Progresar en el conocimiento y dominio de su cuerpo en el medio acuático.
Bloque II	Exploración	Dominio de las habilidades motrices acuáticas.	Adquirir nociones básicas sobre las distintas formas de desplazarse en el medio acuático.
		Autonomía en el medio	Conocer las nociones básicas sobre la inmersión.
			Conocer y percibir las nociones básicas de la respiración.
Bloque III	Aprovechamiento	El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	Trabajar en el medio acuático jugando mediante los siguientes tipos de juegos: Juego simbólico individual y grupal, juegos de destreza, juegos cooperativos y juegos de competencia.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA DE 4 AÑOS

MES	L	M	X	J	V	S	D	UNIDADES DIDÁCTICAS
SEPTIEMBRE						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.
	8	9	10	11	12	13	14	Bloque I: Aproximación y conocimiento del grupo.
	15	16	17	18	19	20	21	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.
NOVIEMBRE	29	30	31	1	2	3	4	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.
	5	6	7	8	9	10	11	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.
	12	13	14	15	16	17	18	Bloque I: Maduración y desarrollo en el medio acuático.
	19	20	21	22	23	24	25	Bloque I: Maduración y desarrollo en el medio acuático.
	26	27	28	29	30	1	2	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
DICIEMBRE	3	4	5	6	7	8	9	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE NAVIDAD
ENERO	31	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
FEBRERO	28	29	30	31	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	1	2	3	
MARZO	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	8	9	10	11	12	13	14	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	15	16	17	18	19	20	21	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.
MAYO	29	30	1	2	3	4	5	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.
	6	7	8	9	10	11	12	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.
	13	14	15	16	17	18	19	Bloque II: Autonomía en el medio.
	20	21	22	23	24	25	26	Bloque II: Autonomía en el medio.
	27	28	29	30	31	1	2	Bloque II: Autonomía en el medio.
JUNIO	3	4	5	6	7	8	9	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	10	11	12	13	14	15	16	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	17	18	19	20	21	22	23	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE VERANO

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

PROGRAMACIÓN ACUÁTICA INFANTIL 5 AÑOS

Bloques de contenidos		Contenidos	Objetivos
Bloque 0	**Comenzamos el curso**	Rutina de vestuario y normas de seguridad.	Conocer e interiorizar las normas de seguridad e higiene personal.
			Trabajar las rutinas de vestuario.
Bloque I	**Descubrimiento y acondicionamiento**	Aproximación y conocimiento del grupo.	Conocer al grupo y al monitor en función del nivel del alumno.
		Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	Trabajar los cambios de dirección y de sentido en el medio.
			Realizar distintos tipos de saltos.
			Nadar siendo capaz de realizar cambios de ventral a dorsal y volteretas.
			Ejecutar lanzamientos de distintas formas.
Bloque II	**Exploración**	Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	Conocer el propio esquema corporal.
			Trabajar la coordinación en el medio acuático.
			Educar el movimiento del cuerpo.
			Adquirir las principales destrezas necesarias en el medio acuático mediante el juego.
Bloque III	**Transición a los estilos de natación**	Iniciación a los estilos crol y espalda.	Lograr adquirir conceptos básicos de los estilos de crol y espalda tales como: Coordinación, respiración, orientación, horizontalidad y los movimientos de brazos y piernas.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA DE 5 AÑOS

MES	L	M	X	J	V	S	D	UNIDADES DIDÁCTICAS
SEPTIEMBRE						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.
	8	9	10	11	12	13	14	Bloque I: Aproximación y conocimiento del cuerpo.
	15	16	17	18	19	20	21	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.
NOVIEMBRE	29	30	31	1	2	3	4	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.
	5	6	7	8	9	10	11	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.
	12	13	14	15	16	17	18	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.
	19	20	21	22	23	24	25	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.
	26	27	28	29	30	1	2	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.
DICIEMBRE	3	4	5	6	7	8	9	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE NAVIDAD
ENERO	31	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
FEBRERO	28	29	30	31	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	1	2	3	
MARZO	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.
	8	9	10	11	12	13	14	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
	15	16	17	18	19	20	21	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
MAYO	29	30	1	2	3	4	5	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
	6	7	8	9	10	11	12	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
	13	14	15	16	17	18	19	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
	20	21	22	23	24	25	26	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
	27	28	29	30	31	1	2	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.
JUNIO	3	4	5	6	7	8	9	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.
	10	11	12	13	14	15	16	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.
	17	18	19	20	21	22	23	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE VERANO