Educación física

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

Nuestra sociedad está concienciada de que nuestra corporeidad es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en la educación.

Esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa, se orienta, en primer lugar, a desarrollar de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

No obstante, el currículo del área va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. El área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios experimentados por la sociedad y pretende responder, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable.

La enseñanza de la Educación Física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y a la conducta motriz.

Actualmente se sabe que el estrés es uno de los desencadenantes de muchos problemas sanitarios y que la actividad física es uno de los mejores métodos para prevenirlo. Es importante que el alumnado entienda este hecho e integre en su vida la práctica de la actividad física como método para restablecer el equilibrio físico y psíquico.

En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda para mejorar la autoestima. Por otra parte, incluir la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio.

Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas. El juego y las actividades físico-deportivas son útiles como herramienta de integración social y de reeducación de problemáticas sociales graves. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal.

De la gran variedad de formas culturales en las que ha derivado la motricidad: actividades expresivas, juegos, bailes tradicionales, etc., el deporte es una de las más aceptadas y difundidas en nuestro entorno social. La complejidad del fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación del alumnado, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la de quienes los practican.

La práctica deportiva, tal como se entiende socialmente, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos, restrictivos, que no siempre son compatibles con la intención educativa del currículo. Para poder compatibilizarlo es necesario darle un carácter abierto para todos, desvinculado de diferencias de género, nivel de habilidad y de otros factores de discriminación, y entender que es un medio para adquirir unos valores diferentes a los que se le atribuyen. También es necesario relativizar los resultados obtenidos: marcadores, puntuaciones etc., de forma que constituyan un factor de motivación y no una finalidad en sí mismos.

Por todo ello, además de considerar las mejoras que la actividad física y deportiva aporta en otros aspectos, se ha de atender especialmente a esta faceta social que afecta aspectos tan transcendentales como la capacidad de cooperación, de trabajo en equipo, de responsabilidad, de respecto a los adversarios, de aceptación de normas etc.

DOCUMENTO PROVISIONAL

Cabe resaltar la importancia del uso de las tecnologías de la información y la comunicación para el establecimiento de relaciones con alumnado de otros centros docentes, sobre todo, en el ámbito de la Escuela Rural.

Por último, el área de Educación física, especialmente a través del juego, debe cumplir una función integradora e inclusiva de la diversidad del alumnado.

La estructuración de los contenidos refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la Educación física en la Educación Primaria: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y la educación para la salud.

Desde este planteamiento, el área se ha estructurado en cinco bloques. El desarrollo de las capacidades vinculadas a la motricidad, se aborda prioritariamente en los tres primeros. Los bloques tercero y quinto se relacionan más directamente con la adquisición de formas culturales de la motricidad, mientras que la educación para la salud y la educación en valores tienen gran afinidad con los bloques cuarto y quinto, respectivamente.

El bloque 1, *El cuerpo imagen y percepción* corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.

El bloque 2, *Habilidades motrices* reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia. Se verán implicadas por tanto adquisiciones relativas al dominio y control motor. Destacan los contenidos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones.

En el bloque 3, *Actividades físicas artístico-expresivas* se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. La comunicación por medio del lenguaje corporal se ha tenido también en cuenta aquí.

El bloque 4, *Actividad física y salud* está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida, como fuente de bienestar. La inclusión de un bloque que reúne los contenidos relativos a la salud corporal desde la perspectiva de la actividad física pretende enfatizar la necesaria adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques.

Finalmente, el bloque 5*, Juegos y deportes* presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas, entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Independientemente de que el juego pueda utilizarse como estrategia metodológica, también se hace necesaria su consideración como contenido por su valor antropológico y cultural. Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas.

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los conocimientos de la Educación física seleccionados para esta etapa educativa, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. Cabe destacar que establecer una prioridad de contenidos en Educación física requiere respetar la doble polarización entre contenidos procedimentales y actitudinales. Los primeros permitirán a niñas y niños sentirse competentes en el plano motor. Los segundos les permitirán afrontar, desde una perspectiva ética, las numerosas y complejas situaciones que envuelven la actividad física y deportiva, así como las relativas a la cultura corporal. Por otra parte, la adquisición de conceptos, aun estando supeditada a los anteriores tipos de contenidos, facilitará la comprensión de la realidad corporal y del entorno físico y social.

Contribución del área al desarrollo de las competencias básicas

El área de Educación física contribuye esencialmente a desarrollar la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niñas y niños adquieran hábitos

DOCUMENTO PROVISIONAL

saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida.

En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

Asimismo, el área contribuye de forma esencial a desarrollar la *competencia social y ciudadana.* Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. Finalmente, cabe destacar que se contribuye a conocer la riqueza cultural, a través de la práctica de diferentes juegos y danzas.

Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la *competencia cultural y artística.* A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la *autonomía e iniciativa personal* en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva, También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

El área contribuye, en menor medida, a la *competencia de aprender a aprender* mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan adquirir recursos de cooperación.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el *tratamiento de la información y la competencia digital.*

El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la *competencia en comunicación lingüística,* al ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

Objetivos

La Educación física en la etapa de Educación Primaria tendrá como objetivo contribuir a desarrollar las capacidades siguientes:

DOCUMENTO PROVISIONAL

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

5. Realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.

6. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

7. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética creativa y autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

8. Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

9. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

10. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

11. Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.

12. Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las normas del juego.

13. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

14. Conocer y practicar juegos y deportes tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, con especial referencia a la Pelota Valenciana, como elementos para conocer su historia y costumbres.

Primer ciclo

Contenidos

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

- Estructura corporal. Utilización, percepción, identificación y representación del propio cuerpo.
- Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Posibilidades sensoriales (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Afirmación de la lateralidad.
- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio estático y dinámico: sin objetos, sobre objetos estables, llevando un objeto en situaciones simples.
- Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales. Percepción espacio-temporal.
- Orientación en el espacio y en el tiempo.
- Apreciación de dimensiones espaciales y temporales.
- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal que aumente la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.

DOCUMENTO PROVISIONAL

Bloque 2. Habilidades motrices

- Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
- Desarrollo de la marcha, carrera, salto y giros de una forma armoniosa y natural.
- Destreza y resolución de problemas motores sencillos en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en la vida cotidiana y en las actividades de aprendizaje escolar.
- Desarrollo y control de la motricidad fina y la coordinación.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales.
- Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas

- Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Mejora de la espontaneidad y de la creatividad en el movimiento expresivo.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Imitación de personajes, objetos y situaciones.
- Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la expresión corporal y la expresión no verbal.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros/as.
- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.
- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento de las diferencias en el modo de expresarse.

Bloque 4. Actividad física y salud

- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar.
- Movilidad corporal orientada a la salud.
- Respeto y valoración de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física estableciendo medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.
- Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autoestima y autonomía.
- Adopción de hábitos de higiene corporal y postural.
- Disfrute de la actividad física con relación a la salud.

Bloque 5. Juegos y deportes

- El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos libres y organizados en los que se utilicen las habilidades básicas.
- Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos roles en el juego.
- Reconocimiento, valoración y aceptación hacia las personas que participan en el juego.
- Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en la realización de los juegos.
- Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos.

- Valoración del juego como desarrollo de la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.

- Conocimiento y disfrute de los juegos tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, con especial referencia a la Pelota Valenciana, como elemento para conocer nuestras costumbres e historia.

Criterios de evaluación

1. Reaccionar corporalmente ante estímulos visuales, auditivos y táctiles, dando respuestas motrices que se adapten a las características de dichos estímulos.

2. Desplazarse, girar y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.

3. Realizar lanzamientos y recepciones y otras habilidades que impliquen manejo de objetos, con coordinación de los segmentos corporales y situando el cuerpo de forma apropiada.

4. Equilibrar el cuerpo adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.

5. Participar y disfrutar en juegos, especialmente los tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros y compañeras.

6. Reproducir corporalmente o con instrumentos una estructura rítmica.

7. Simbolizar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad.

8. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física.

9. Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas de seguridad adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.

Segundo ciclo

Contenidos

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

- Posibilidades perceptivas. Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- Descubrimiento de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.
- Percepción e interiorización de la independencia y relación existente entre los segmentos corporales.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
- Representación del propio cuerpo y del de los demás.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.
- Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Organización y relación espacio-temporal.
- Orientación espacial en relación a sí mismo, a los demás y a los objetos orientados.
- Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo.

- Mejora de la orientación espacial y lateralidad a través del uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y de la de los demás. Aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.

Bloque 2. Habilidades motrices

- Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.

- Control motor y dominio corporal incidiendo en los mecanismos de ejecución.

- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz.

- Destreza en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en la vida cotidiana y en los propios del área.

- Mejora de la marcha, carrera, salto y giro como elementos fundamentales para un buen desarrollo.

- Interés por mejorar la competencia motriz.

- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales con entornos desconocidos.

- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

- Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.

- Exploración y experimentación de las posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo, teniendo en cuenta sus partes, los sentidos, el ritmo y el espacio.

- Mejora de la espontaneidad y de la creatividad en el movimiento expresivo.

- Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de bailes y coreografías simples.

- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

- Recreación de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos.

- Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.

- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.

- Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de las compañeras y compañeros.

- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración y respeto en las diferencias en el modo de expresarse.

Bloque 4. Actividad física y salud

- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo de manera responsable.

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y el trabajo intelectual que se realiza diariamente en el aula junto a la consolidación de hábitos de higiene corporal.

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.

- Actitud favorable hacia la actividad física y reconocimiento de la importancia de la práctica habitual del ejercicio en relación a la salud.

- Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.

- Reconocimiento y valoración de las medidas básicas de seguridad y de prevención de accidentes en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

- Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autoestima y autonomía.

Bloque 5. Juegos y deportes

- El juego y el deporte como elementos de la realidad social.

- Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.

- Aplicación de las habilidades básicas en las situaciones de juego.

- Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

- Respeto, tolerancia y colaboración hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.

- Aceptación, dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambio de papeles para que todas y todos experimenten diferentes responsabilidades.

- Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.

- Participación en juegos y deportes tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, especialmente en las modalidades más sencillas de Pelota Valenciana.

Criterios de evaluación

1. Desplazarse y saltar, combinado ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

2. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos, adecuando los movimientos a las trayectorias.

3. Girar sobre el eje longitudinal y transversal, diversificando las posiciones segmentarias y mejorando las respuestas motrices en las prácticas corporales que lo requieran.

4. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.

5. Participar del juego y las actividades deportivas, especialmente las tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia los demás.

6. Proponer estructuras rítmicas sencillas y reproducirlas corporalmente o con instrumentos.

7. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias.

8. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.

9. Utilizar las técnicas básicas de las actividades que se realicen en el medio natural y adoptar una actitud de cuidado y conservación de dicho medio.

DOCUMENTO PROVISIONAL

Tercer ciclo

Contenidos

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

- Utilización, representación, interiorización y organización del propio cuerpo: estructuración del esquema corporal.
- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Conciencia, representación, utilización y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.
- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Percepción y estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información, elaborar documentos y fomentar un espíritu crítico con relación al área.

Bloque 2. Habilidades motrices

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.

- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción mediante los mecanismos de decisión y control.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución con autonomía y confianza de las habilidades motrices.

- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

Manipulación correcta y destreza en el manejo de objetos propios del entorno escolar y extraescolar.

- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones nuevas o entornos desconocidos.

- Adquisición de una mayor confianza e independencia motriz.

- Disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

- Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.

- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información, elaborar documentos y fomentar un espíritu crítico con relación al área.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas

- El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.

- Mejora de la espontaneidad y de la creatividad en el movimiento expresivo.

- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples.

- Exploración y experimentación de las posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo a través de la danza, la mímica y la dramatización.

- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

- Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.

- Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de las compañeras y compañeros.

- Valoración de la iniciativa individual.

- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.

- Desarrollo de la capacidad de cooperación y trabajo en grupo.

- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información, elaborar documentos y fomentar un espíritu crítico con relación al área.

Bloque 4. Actividad física y salud

- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo de manera responsable.

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.

- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

- Mejora de la condición física orientada a la salud.

- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y toma de conciencia de la recuperación y la relajación.

- Reconocimiento y valoración de las medidas de seguridad y de prevención de accidentes en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

- Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autoestima y autonomía

- Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural.

- Valoración de las situaciones de riesgos que se derivan de la actividad física

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. Y como alternativa a los hábitos nocivos para la salud.

- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información, elaborar documentos y fomentar un espíritu crítico con relación al área.

Bloque 5. Juegos y deportes

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos.

- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente, con especial referencia a las tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, como la Pelota Valenciana.

- Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.

- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

- Organización, participación y aprecio del juego y las actividades recreativas o deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Aceptación del papel que corresponda desempeñar como jugador dentro del equipo, independientemente de su capacidad motriz.

- Identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación de resultado.

- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información, elaborar documentos y fomentar un espíritu crítico con relación al área.

Criterios de evaluación

1. Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.

2. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos en los juegos y actividades motrices que lo requieran, con ajuste correcto a la situación en el terreno de juego, a las distancias y a las trayectorias.

3. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.

4. Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades deportivas, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo y actuar de acuerdo con ellos.

5. Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.

6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

7. Construir composiciones grupales en interacción con las compañeras y compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

9. Participar del juego y las actividades deportivas, especialmente las tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia los demás.

10. Realizar recorridos siguiendo las técnicas de orientación en el medio natural, aprender a desenvolverse en él y comprometerse a su cuidado y conservación.

11. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física, y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.

DOCUMENTO PROVISIONAL