Educación física

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.

La Educación física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma, al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta área, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra área. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

DOCUMENTO PROVISIONAL

Contribución de la materia de Educación física a la adquisición de las competencias básicas

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico* y la *competencia social y ciudadana*. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*, la Educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las *competencia social y ciudadana*. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las

normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación física ayuda de forma destacable a la consecución de *autonomía e iniciativa personal,* fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la *competencia cultural y artística*. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, la materia de Educación física está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el 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 *competencia para aprender a aprender* al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la *competencia en comunicación lingüística* la Educación física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

DOCUMENTO PROVISIONAL

Objetivos

La Educación física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria tiene como objetivos generales el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.

2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.

3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.

4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptar una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.

7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical.

8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.

9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos, como elementos característicos de la Comunitat Valenciana que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación. Especialmente, la Pelota Valenciana en sus diferentes modalidades.

10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.

12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.

13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

Primer curso

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento. Concepto. Fases.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y el transporte de cargas pesadas.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
- Discriminación de las conductas positivas y negativas (sedentarismo, drogodependencias...), y valoración de hábitos.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El aprendizaje motor.
- El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
- Clasificación de los juegos deportivos: juegos convencionales, tradicionales y recreativos.
- Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.
- Habilidades básicas gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Descubrimiento vivencial y crítico de la necesidad y el sentido de las normas para configurar los juegos.

- Valoración de la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.

- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.

- Aceptación y valoración de las normas.

Bloque 3. Expresión corporal

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.

- El tiempo y el ritmo.

- Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.

- Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.

- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.

- Práctica de actividades de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración.

- Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile, (danzas populares, tradicionales…).

- Disposición favorable a la desinhibición.

- Valoración del ritmo como un elemento presente en todas las acciones que realizamos.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.

- Adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.

- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.

- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.

- Actividades sencillas de orientación.

- Aceptación y respecto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

Criterios de evaluación

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial.

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y aceptar el nivel alcanzado.

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Segundo curso

Contenidos

DOCUMENTO PROVISIONAL

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Recopilación y práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.
- Acondicionamiento de la flexibilidad.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Valoración positiva del hecho de tener una buena condición física como medio para alcanzar un nivel más alto de calidad de vida y salud.
- Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.
- Valoración de la relación entre respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar general.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socioafectivos.
- Las habilidades específicas.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- Conocimiento y práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación: los deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos, los juegos de confianza.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.
- Valoración de los juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana, con especial atención a la Pelota Valenciana en sus modalidades más sencillas, de ejecución y práctica, como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.

Bloque 3. Expresión corporal

- El cuerpo y el ritmo.
- Aspectos socioculturales y artísticos de las danzas de la Comunitat Valenciana.
- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- Práctica de los componentes del gesto.
- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
- Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
- Práctica de bailes tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Expresión de sentimientos mediante el cuerpo y el movimiento.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.
- Valoración de los bailes tradicionales de la Comunitat Valenciana como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.
- El senderismo: ¿en qué consiste? Tipos de caminos, material y vestimenta necesarios.
- Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.
- Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña para desplazarse y estar en condiciones de seguridad en el medio natural.
- Realización de un recorrido por un camino para completar un itinerario.
- Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- Adquisición de una actitud autónoma para desarrollarse dentro de un medio no habitual.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

Criterios de evaluación

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes y bailes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
8. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrar una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

Tercer curso

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el concepto de salud.
- Los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la flexibilidad.
- Práctica de actividades de gimnasias suaves.
- Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
- Elaboración de dietas equilibradas y saludables.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.
- Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.
- Valoración de los efectos de actividades de gimnasias suaves.
- Análisis crítico de los hábitos alimentarios. La dieta mediterránea.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.
- Los juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.
- Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.
- Investigación, conocimiento y práctica de los juegos y deportes populares y tradicionales en la Comunitat Valenciana. Práctica correcta de modalidades de Pelota Valenciana, como el *raspall* y práctica con pared, por ser más sencillas. Concepto correcto de las restantes modalidades.
- Práctica de juegos del mundo en relación con los juegos populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Reconocimiento del propio nivel de competencia en diferentes actividades deportivas respecto de un entorno de referencia.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Disposición favorable para con la autoexigencia y la superación de las propias limitaciones.

Bloque 3. Expresión corporal

- Conocimiento de diferentes manifestaciones expresivas: bailes, danzas, dramatizaciones.
- Práctica dirigida a la toma de conciencia de los diferentes espacios utilizados en la expresión corporal.
- Realización de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- La relajación. Práctica de diferentes métodos.
- Realización de actividades rítmicas, destacando el valor expresivo.
- Práctica de las danzas del mundo, en intercambio cultural con las danzas tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Práctica de diferentes manifestaciones expresivas.
- Práctica de los bailes de salón y danzas modernas.
- Actitud abierta, desinhibida y comunicativa en las relaciones con los demás.
- Valoración de la danza como elemento de relación con personas de otras culturas del mundo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Nociones básicas específicas sobre orientación.
- Normas de seguridad necesarias para la realización de recorridos de orientación en medio urbano y naturales.
- Impacto de la actividad física dentro del medio natural: actividades que causan deterioro o contaminación y las que respetan el entorno.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y realización de recorridos de orientación.

- Aplicación de las técnicas de primeros auxilios en el medio natural.

- Identificación del paisaje del entorno y de la Comunitat Valenciana, a partir de la toponimia.

- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

- Valoración del paisaje y de la toponimia como parte de la singularidad del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.

Criterios de evaluación

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, al participar en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, entre ellos, los populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

6. Realizar bailes, incluyendo las danzas tradicionales de la Comunitat Valenciana, por parejas o en grupo, con respeto y desinhibición.

7. Completar una actividad de orientación, respetando las normas de seguridad, preferentemente en el medio natural del entorno y de la Comunitat Valenciana, con la ayuda de un mapa.

Cuarto curso

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Efectos.

- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.

- La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos .

- Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.

- Los espacios para la práctica de la actividad física: el entorno y la Comunitat Valenciana. Espacios, equipamientos e instalaciones.

- Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.

- Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.

- Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

- Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.

- Investigación de los espacios, los equipamientos y las instalaciones del entorno.

- Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento autógeno personal.

- Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.

- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.

- Vigilancia en torno a los riesgos que tiene la actividad física, prevención y seguridad.

- Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, el estado saludable del cuerpo y la liberación de tensiones.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Los deportes dentro de la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.

- El juego y el deporte en el tiempo de ocio.

- La competición dentro de la práctica deportiva: el valor recreativo añadido.

- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, de adversario o colectivo.

- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se practican, y llevarlas a la práctica de manera autónoma.

- Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación.

- Planificación y organización de campeonatos deportivos.

- Realización de un trabajo crítico sobre el tratamiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, género y el deporte u otros temas de interés sociológico.

- Resolución de conflictos en situaciones reales de juego mediante técnicas de relajación y de dinámica de grupo.

- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.

- Valoración del juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.

- Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas-deportivas tienen sobre la salud y calidad de vida.

- Interés por la procedencia del material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.

- Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades de Pelota Valenciana, con especial atención a las modalidades más complejas de realización dentro de las prácticas de deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana, como un medio de disfrute y conservación del patrimonio cultural de nuestra Comunitat.

Bloque 3. Expresión corporal

- Directrices que tienen que seguirse para la elaboración de diseños coreográficos.

- Práctica de actividades rítmicas con una base musical.

- Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.

- Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.

- Participación en el trabajo en grupo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural.

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

- La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos.

- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.

- Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.

- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.

DOCUMENTO PROVISIONAL

- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, así como en la buena condición física.

Criterios de evaluación

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

6. Resolver situaciones en diferentes juegos y deportes, especialmente de las modalidades más complejas de la Pelota Valenciana, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

7. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunitat Valenciana.

8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

9. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

DOCUMENTO PROVISIONAL