



Área de Educación Física

Introducción

El área de Educación Física deberá organizarse de manera que favorezca, en el alumnado, la adquisición de las competencias relacionadas con las diferentes **prácticas motrices y la integración de estas experiencias** en el propio estilo de vida.

La Educación Física persigue el **desarrollo de la persona** en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales.

La Educación Física tendrá como **finalidades** que el alumnado: a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica que representan las prácticas motrices; c) adopte principios de ciudadanía y valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) adopte un estilo de vida activo y saludable.

La **organización de la Educación Física**. Se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal.

Los **itinerarios de enseñanza-aprendizaje**. Dentro de cada uno de estos cinco bloques y siempre en función de las posibilidades del centro, se realizará una propuesta formativa que posibilite al alumnado realizar aprendizajes fundamentales al final de la etapa de educación primaria.

Contribución al desarrollo de las competencias clave

La Educación Física está directamente comprometida con la **adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social** posible, en un ambiente saludable.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

Se puede desarrollar realizando y analizando **cálculos** (ritmos de carrera, frecuencia cardiaca, puntuaciones,...), utilizando **nociones sobre orden, secuencias, cantidades, formas geométricas, leyendo e interpretando** diferentes informaciones (mapas, escalas, datos específicos de algún deporte,...), trabajando sobre los **ejes y planos** corporales, etc.

Sin embargo, la Educación Física contribuye especialmente a las competencias básicas en ciencia y tecnología: el **conocimiento** de los principios de la **naturaleza** y más concretamente de todo lo relacionado con el **cuerpo humano** está en relación directa con nuestros contenidos.

El conocimiento de los sistemas propios del entorno natural.

Competencia aprender a aprender

El área contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

El **aprendizaje** se ve reforzado cuando el alumno comprende la **funcionalidad** del mismo y las posibilidades de **transferencia** a otras situaciones.

Competencia social y cívica

Las características inherentes del área y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma colectiva, hacen que desde ella se pueda **facilitar las relaciones**



sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la **cooperación y la solidaridad**.

Competencia conciencia y expresión cultural

A través del **componente expresivo** que tiene la comunicación de ideas o sentimientos de forma estética y creativa, llegando a convertirse en un medio de expresión personal, **utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento**.

Por otro lado se produce un acercamiento a distintas manifestaciones culturales, permitiendo su valoración.

Competencia en comunicación lingüística

El área de Educación Física colabora en la **búsqueda, análisis y exposición de información**; de comprensión y explicación de características y normas de juegos, de lectura de cuentos motores, de uso de vocabulario específico del área; etc. Y como en otras áreas, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola área.

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe **superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva**.

Competencia digital

En esta área se suelen recoger bastantes datos in situ como **evaluación formativa**, de cara a conocer los resultados de las acciones para analizarlas y mejorarlas.

Objetivos

Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.

Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.

Obj.EF3. Practicar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad vial y de prevención de accidentes.

Obj.EF4. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, para representar, expresar y comunicar, individual o grupalmente, sensaciones, emociones o ideas de manera eficaz.

Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.

Obj.EF7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.

Obj.EF8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Obj.EF9. Conocer, practicar y valorar actividades físicas, deportivas y artísticas propias de Aragón.



Obj.EF10. Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Contenidos.

Curso: 1º	
<p>BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.</p>	<p>Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida. Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos. Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo. Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso. Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea. Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares). Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc. Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el colegio, carreras solidarias con ONG´s, etc. Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc. Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc. Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de "x" largos de forma colectiva como equipo o curso, Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc. Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc. Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc. Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad. Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc. Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc. Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc. El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial. Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc. Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc. Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc.</p>
<p>BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.</p>	<p>Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de sogas, etc.) etc. Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio</p>



	<p>de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.</p> <p>Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.</p> <p>Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).</p> <p>Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc.</p>
<p>BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición.</p>	<p>Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.</p> <p>Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.</p> <p>Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.</p> <p>Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGFU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).</p> <p>Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc.</p>
<p>BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.</p>	<p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.</p> <p>Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.</p> <p>Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).</p> <p>BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como</p>



	<p>zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc. Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc. Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc. Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>
<p>BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.</p>	<p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.). Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.). Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo) Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc. Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.</p>
<p>BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.</p>	<p>Conciencia de los efectos producidos tras la realización de acciones motrices. Partes del cuerpo relacionadas con el movimiento (segmentos corporales). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas. La actividad física, el juego y el deporte y sus normas. Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos. Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en el juego.</p>
Curso: 2º	
<p>BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.</p>	<p>Idem 1º</p>
<p>BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.</p>	<p>Idem 1º</p>
<p>BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición.</p>	<p>Idem 1º</p>
<p>BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.</p>	<p>Idem 1º</p>
<p>BLOQUE 5: Acciones motrices con</p>	<p>Idem 1º</p>



intenciones artísticas o expresivas.	
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.	<p>Conciencia de las actividades motrices, relacionando las intenciones de las acciones llevadas a cabo con los resultados obtenidos.</p> <p>Elementos orgánico-funcionales del aparato locomotor relacionados con el movimiento: principales músculos, huesos y articulaciones.</p> <p>Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.</p> <p>La actividad física, el juego y el deporte y sus normas.</p> <p>Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.</p> <p>Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.</p> <p>Interés por participar en todas las tareas y valoración de la iniciativa y del esfuerzo personal en la actividad física.</p> <p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.</p> <p>Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego.</p>
Curso: 3º	
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.	Idem 1º y 2º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.	Idem 1º y 2º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición.	Idem 1º y 2º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.	Idem 1º y 2º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.	Idem 1º y 2º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.	<p>Reglas de acción de las actividades motrices y su identificación a través de la práctica.</p> <p>Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración y locomoción (huesos, músculos y articulaciones).</p> <p>Observación de los efectos fisiológicos tras la realización de actividad física con diferentes intensidades.</p> <p>Hábitos de alimentación saludables, relacionados con la actividad física.</p> <p>Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.</p> <p>La actividad física, el juego y el deporte como elementos de la realidad social.</p> <p>Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, e iniciación en el conocimiento de su entorno sociocultural.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.</p> <p>Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.</p> <p>Interés por participar en todas las tareas y valoración de la iniciativa y del esfuerzo personal en la actividad física.</p> <p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.</p> <p>Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego.</p>
Curso: 4º	
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.	Idem 1º, 2º y 3º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.	Idem 1º, 2º y 3º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición.	Idem 1º, 2º y 3º



BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.	Idem 1º, 2º y 3º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.	Idem 1º, 2º y 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.	Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,...) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,...). Identificación a través de la práctica. Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración y locomoción (huesos, músculos y articulaciones). Localización de zonas corporales desde las que se pueden observar y cuantificar los efectos fisiológicos de la realización de actividad física con diferentes intensidades. Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada. Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos. Medidas de seguridad, el calentamiento, la dosificación del esfuerzo y la recuperación como elementos importantes en la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica. La actividad física, el juego y el deporte como elementos de la realidad social. Conocimiento de diferentes tipos de actividades. Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, e iniciación en el conocimiento de su riqueza cultural, historia y origen. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social. Interés por mejorar la competencia motriz y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.
Curso: 5º	
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.	Idem 1º, 2º, 3º y 4º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.	Idem 1º, 2º, 3º y 4º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición.	Idem 1º, 2º, 3º y 4º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.	Idem 1º, 2º, 3º y 4º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.	Idem 1º, 2º, 3º y 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.	Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices. Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud. Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,...) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,...). Identificación y experimentación comprobando su eficacia. Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones). Identificación de la frecuencia cardiaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo. Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades física. Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada. Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).



	<p>Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.</p> <p>Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.</p> <p>Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.</p> <p>La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.</p> <p>Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.</p> <p>Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.</p> <p>Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.</p> <p>Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.</p> <p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.</p>
Curso: 6º	
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.	Idem 1º,2º,3º,4º y 5º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.	Idem 1º,2º,3º,4º y 5º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición.	Idem 1º,2º,3º,4º y 5º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.	Idem 1º,2º,3º,4º y 5º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.	Idem 1º,2º,3º,4º y 5º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.	<p>Las capacidades físicas básicas. Conocimiento, identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,...) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,...). Identificación y experimentación comprobando su eficacia.</p> <p>Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).</p> <p>Identificación de la frecuencia cardiaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo. Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades físicas.</p> <p>Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.</p> <p>Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella) y al consumo de sustancias perjudiciales para la salud.</p> <p>Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.</p> <p>Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física, con conocimiento de las más comunes y de actuaciones de primeros auxilios. Uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.</p> <p>Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.</p> <p>La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.</p> <p>Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades</p>



	<p>artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.</p> <p>Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.</p> <p>Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.</p> <p>Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad, y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.</p> <p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.</p>
--	---





La selección y organización de las actividades por cursos vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

Algunas de las **acciones** que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumno en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones "de baja intensidad" como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc.

Los **aprendizajes del bloque 1**, acciones motrices individuales, van en dos direcciones. En la primera se quiere poner de relieve, poder mejorar a través de proyectos de acción concretos, y, por otro, tome una mayor conciencia de los aspectos esenciales que ha de considerar en cada actividad (atletismo, natación, patinaje, gimnasia, etc.) para poder aprender y progresar.

Para alcanzar los aprendizajes solicitados en el **bloque 2**, acciones motrices de oposición, resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la toma de la mejor decisión, la oportunidad del momento de llevarla a cabo y la ejecución de dicha decisión.

Los aprendizajes del **bloque 3**, acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición, van en dos direcciones. Se pretende comprobar si se adquieren, perfeccionan y enriquecen las acciones motrices elementales y si se construyen otras de mayor complejidad combinando o encadenando las primeras. Además se persigue comprobar si el alumnado, al practicar actividades de colaboración y colaboración-oposición, actúa de forma consciente y en razón de intenciones determinadas por la finalidad del juego y por la lectura de la situación.

Los aprendizajes del **bloque 4**, acciones motrices en el medio natural, como establecer correspondencias entre el plano y el terreno, aprecie distancias, direcciones, relieves y tiempos, etc.,

En el **bloque 5**, acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas, se invita a que el alumnado pueda llegar a elaborar una creación, individualmente o en grupo, en función de sus capacidades, con o sin materiales u objetos, apoyada o no en soportes sonoros (cuyas características dinamicen la acción y sugieran diferentes calidades de movimiento).

Los aprendizajes del **bloque 6**, gestión de la vida activa y valores, son de naturaleza diversa. Podemos señalar varios:

1. Reglas y principios para actuar.
2. Actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios.
3. Efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud.
4. Aceptación de las diferentes realidades corporales.
5. Reconocimiento del patrimonio cultural.
6. Construcción de la vida activa.
7. El desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales.

Esta propuesta curricular antepone la conexión que debe existir entre el alumno y la cultura física de su contexto, para que tenga mayor potencialidad educativa, dejando a los maestros que **trabajen esos conceptos integrados**.



El desarrollo eficaz de este currículo precisa un enfoque metodológico que se adecue a las posibilidades del centro, tanto de espacios, como de otro tipo de recursos.

El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumno en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura.

El área de Educación Física implica un **conocimiento vivenciado** de sus contenidos. Éstos suelen ser relevantes y significativos para el alumno y poseen una peculiar motivación intrínseca.

Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de las mismas con vistas a suscitar y mantener la motivación.

Lo importante para el tratamiento didáctico es **el proceso** y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de sí los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado.

El **papel del profesorado** consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumno, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación.

El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc.

