



5. CONTENIDOS

Primer Ciclo

Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”

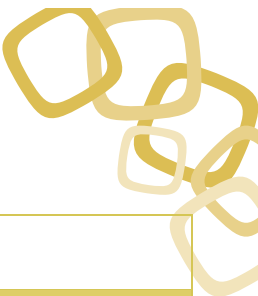
- 1.1. Toma de conciencia y aceptación del propio cuerpo, afianzando la confianza en sí mismo.
- 1.2. Conocimiento de los segmentos corporales y observación de éstos en sí mismo y los demás.
- 1.3. Identificación y conocimiento del cuerpo en relación con la tensión, relajación y respiración.
- 1.4. Relación de las principales partes del cuerpo con los movimientos realizados.
- 1.5. Afirmación de la lateralidad y discriminación de derecha e izquierda sobre sí y sobre los demás.
- 1.6. Identificación y reconocimiento del lado dominante (ojo, brazo y pierna).
- 1.7. Exploración y diferenciación de las posibilidades sensoriales del cuerpo (visión, audición, táctil, olfativa y cenestésica).
- 1.8. Coordinación corporal (ojo, oído, tacto, cenestesia) con el movimiento.
- 1.9. Posturas corporales. Corrección y elección de las más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios.
- 1.10. Experimentación de situaciones de equilibrio tanto estático como dinámico en diversas situaciones (base estable o inestable y modificando los puntos de apoyo).
- 1.11. Dominio progresivo de la percepción espacial, a través de básicas nociones topológicas y de distancia (arriba-abajo, delante-detrás, dentro-fuera, cerca-lejos, alto-bajo, juntos-separados).
- 1.12. Apreciación y cálculo de distancias en reposo y en movimiento, respecto a uno mismo, a los demás y diversos objetos.
- 1.13. Dominio progresivo de la percepción temporal a través de sencillas nociones relacionadas con el tiempo (ritmos, secuencias, velocidad, duración).
- 1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones).
- 1.15. Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

- 2.1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- 2.2. Relación de la actividad física y de la alimentación con el bienestar y la salud.
- 2.3. Movilidad corporal orientada a la salud.
- 2.4. Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividades motrices.
- 2.5. Toma de conciencia y aceptación del uso de ropa y calzado adecuados para una correcta práctica deportiva.

Bloque 3: “La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz”

- 3.1. Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo).
- 3.2. Expresión e interpretación de la música en general y el flamenco en particular a través del cuerpo, sincronizando sencillas estructuras rítmicas a partir de un compás y un tempo externo.
- 3.3. Práctica de sencillos bailes y danzas populares o autóctonas de la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- 3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- 3.5. Imitación de personajes, objetos y situaciones; cercanos al contexto, entorno y vida cotidiana de los niños/as.



- 3.6. Participación y disfrute en actividades que supongan comunicación a través de las expresiones, el cuerpo y el movimiento.
- 3.7. Respeto y aceptación hacia los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.

Bloque 4: "El juego y deporte escolar"

- 4.1. Reflexión e interiorización sobre la importancia de cumplir las normas y reglas de los juegos.
- 4.2. Utilización y respeto de reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.
- 4.3. Conocimiento y práctica de diferentes tipos de juegos: libres-organizados, sensoriales, simbólicos y cooperativos.
- 4.4. Indagación y práctica de juegos populares y tradicionales propios de la cultura andaluza.
- 4.5. Práctica y disfrute de juegos en los que se utilicen las habilidades básicas, fundamentalmente los desplazamientos.
- 4.6. Aceptación de diferentes roles en el juego.
- 4.7. Respeto y aceptación de las demás personas que participan en el juego.
- 4.8. Participación activa en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.
- 4.9. Espacios para desarrollar el juego: colegio, calles, plazas, campo ,etc, con gran arraigo en Andalucía.



Segundo Ciclo

Bloque 1: "El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices"

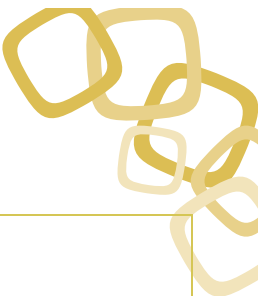
- 1.1. Desarrollo global y analítico del esquema corporal, con representación del propio cuerpo y el de los demás.
- 1.2. Descubrimiento progresivo a través de la exploración y experimentación de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- 1.3. Desarrollo de la relajación global y de grandes segmentos corporales para aumento del control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y actitud postural.
- 1.4. Conocimiento e indagación de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios, para su progresivo control en diferentes actividades.
- 1.5. Adecuación autónoma de la postura a las necesidades expresivas y motrices para mejora de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.
- 1.6. Consolidación y abstracción básica de la lateralidad y su proyección en el espacio. Aprecio eficaz de la derecha y la izquierda en los demás.
- 1.7. Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos.
- 1.8. Estructuración y percepción espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias, trayectorias y velocidad. Memorización de recorridos. Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.
- 1.9. Desarrollo de la autoestima y la confianza en uno mismo a través de la actividad física. Valoración y aceptación de la realidad corporal propia y de los demás.
- 1.10. Experimentación con distintas posibilidades del movimiento.
- 1.11. Ajuste y utilización eficaz de los elementos fundamentales en las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- 1.12. Desarrollo del control motor y el dominio corporal en la ejecución de las habilidades motrices.
- 1.13. Experimentación y adaptación de las habilidades básicas a situaciones no habituales y entornos desconocidos, con incertidumbre, reforzando los mecanismos de percepción y decisión en las tareas motoras.

Bloque 2: "La Educación Física como favorecedora de salud"

- 2.1. Valoración de los hábitos posturales más correctos. Asimilación progresiva de una actitud postural correcta y equilibrada en reposo y en movimiento.
- 2.2. Adquisición y puesta en práctica de hábitos alimentarios saludables relacionados con la actividad física. Consolidación de hábitos de higiene corporal.
- 2.3. Mejora global de las cualidades físicas básicas de forma genérica. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia aeróbica a través de las habilidades motrices básicas.
- 2.4. Aceptación y actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud.
- 2.5. Desarrollo de medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación. Indagación de los efectos inmediatos del ejercicio sobre la frecuencia cardiaca.
- 2.6. El sedentarismo en la sociedad actual. Uso racional de las TIC en el tiempo libre.
- 2.7. Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso sostenible y responsable de materiales y espacios.
- 2.8. Protagonismo y participación activa en la preparación y uso de ropa y calzado adecuados para una correcta práctica.

Bloque 3: "La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz"

- 3.1. Indagación y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo (la actitud, el tono muscular, la mímica, los gestos) y del movimiento (el espacio, el tiempo o la intensidad).



- 3.2. Expresión y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- 3.3. Representación e imitación de personajes reales y ficticios. Escenificación de situaciones sencillas a partir del lenguaje corporal.
- 3.4. Investigación y uso de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.
- 3.5. Expresión e interpretación de la música flamenca a través del cuerpo, adecuándolo a un compás y a un tempo externo.
- 3.6. Identificación a través de movimientos y los recursos expresivos del cuerpo de aquellos palos flamencos más representativos de Andalucía: fandango de Huelva, sevillanas, soleá, tientos, alegrías, tangos y bulerías.
- 3.7. Ejecución de bailes y coreografías simples combinándolos con habilidades motrices básicas. Práctica de bailes y danzas populares y autóctonos de la Comunidad Andaluza.
- 3.8. Valoración y respeto de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento de cada uno. Participación disfrute y colaboración activa en cada una de ellas.

Bloque 4: "El juego y deporte escolar"

- 4.1. Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. Iniciación a la práctica de actividades deportivas a través del juego predeportivo y del deporte adaptado.
- 4.2. Práctica de juegos cooperativos, populares y tradicionales, pertenecientes a la Comunidad de Andalucía.
- 4.3. Experimentación, indagación y aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones y móviles, con o sin implemento, en situaciones de juego.
- 4.4. Aprendizaje y utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y deportes.
- 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural. (Colegios, calles, plazas, campo.)
- 4.6. Sensibilización y respeto por el medio ambiente a partir de los juegos y deportes por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- 4.7. Propuestas lúdicas de recorridos de orientación, pistas y rastreo.
- 4.8. Respeto hacia las personas que participan en el juego y cumplimiento de un código de juego limpio. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
- 4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.
- 4.10. Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.
- 4.11. Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y respetando los roles y estrategias establecidas por el grupo.



Tercer Ciclo

Bloque 1: "El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices"

- 1.1. Exploración de los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.
- 1.2. Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación para toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- 1.3. Adaptación del control tónico y de la respiración al control motor para adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma equilibrada.
- 1.4. Ubicación y orientación en el espacio tomando puntos de referencia. Lectura e interpretación de planos sencillos.
- 1.5. Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora.
- 1.6. Ejecución de movimientos sin demasiada dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- 1.7. Equilibrio estático y dinámico en situaciones con cierta complejidad.
- 1.8. Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad, trayectoria, evoluciones grupales.
- 1.9. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.
- 1.10. Adaptación y resolución de la ejecución de las habilidades motrices a resolución de problemas motores de cierta complejidad, utilizando las habilidades motrices básicas eficazmente.
- 1.11. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física.

Bloque 2: "La Educación Física como favorecedora de salud"

- 2.1. Consolidación de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- 2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- 2.3. Indagación y experimentación del acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, desarrollo de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.
- 2.4. Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física. Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de calentamiento, funciones y características.
- 2.5. Valoración del calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación necesarios para prevenir lesiones. Aprecio de la "Vuelta a la calma", funciones y sus características.
- 2.6. Conocimiento de los sistemas y aparatos del cuerpo humano que intervienen en la práctica de la actividad física.
- 2.7. Identificación y aplicación de medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.
- 2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, "vigorexia", anorexia y bulimia).
- 2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- 2.10. Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- 2.11. Preparación autónoma de ropa y calzado adecuados para su uso en una práctica concreta.

Bloque 3: "La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz"



- 3.1. Exploración, desarrollo y participación activa en comunicación corporal valiéndonos de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.
- 3.2. Indagación en técnicas expresivas básicas como mímica, sombras o máscaras.
- 3.3. Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos.
- 3.4. Identificación y disfrute de la práctica de bailes populares autóctonos de gran riqueza en Andalucía, con especial atención al flamenco y los procedentes de otras culturas.
- 3.5. Experimentación y marcado, a través de movimientos y los recursos expresivos del cuerpo, de aquellos palos flamencos más representativos de Andalucía.
- 3.6. Comprensión, expresión y comunicación de mensajes, sentimientos y emociones a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad, de manera individual o colectiva.
- 3.7. Disfrute y experimentación del lenguaje corporal a través de improvisaciones artísticas y con la ayuda de objetos y materiales.
- 3.8. Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.
- 3.9. Valoración, aprecio y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel de habilidad mostrado.
- 3.10. Control emocional de las representaciones ante los demás.

Bloque 4: "El juego y deporte escolar"

- 4.1. Investigación, reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.
- 4.2. Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- 4.3. Práctica de juegos y actividades pre-deportivas con o sin implemento.
- 4.4. Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- 4.5. Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- 4.6. Puesta en práctica de juegos y actividades deportivas en entornos no habituales o en el entorno natural. Iniciación y exploración del deporte de orientación.
- 4.7. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- 4.8. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- 4.9. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.
- 4.10. Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
- 4.11. Contribución con el esfuerzo personal al plano colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas, al margen de preferencias y prejuicios.
- 4.12. Valoración del juego y las actividades deportivas. Participación activa en tareas motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- 4.13. Experimentación de juegos populares, tradicionales de distintas culturas y autóctonos con incidencia en la riqueza lúdico-cultural de Andalucía.
- 4.14. Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.