Núm. 60  página 538

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

27  de  marzo  2015

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. |

27  de  marzo  2015

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

Núm. 60  página 539

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.

Núm. 60  página 540

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

27  de  marzo  2015

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. |

27  de  marzo  2015

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

Núm. 60  página 541

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. Compresión, 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.

Núm. 60  página 542

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

27  de  marzo  2015

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. |

27  de  marzo  2015

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

Núm. 60  página 543

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.