

EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

La Educación física incorpora a la educación un amplio bagaje de conocimientos, destrezas, capacidades y actitudes, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, que inciden directamente en el desarrollo integral de la persona, en el pleno desarrollo de su personalidad, mejorando su cuerpo, su salud, su calidad de vida, su integración social y su capacidad de adaptación a nuevas situaciones y medios. Moviliza, por tanto, no sólo el cuerpo, sino también la dimensión cognitiva, relacional y afectiva del ser humano, que se activan desde la vivencia corporal y la actividad motriz.

Como parte fundamental de la enseñanza obligatoria, la Educación física contribuye al logro de los objetivos generales de la etapa. Por una parte, promueve la valoración de la higiene y la salud, la aceptación del propio cuerpo y el de los demás, así como el respeto a las diferencias y la utilización de la actividad física como medio para favorecer el desarrollo personal y social. Por otra, fomenta la educación en valores, la confianza en uno mismo, la iniciativa personal, la creatividad, la resolución pacífica de los conflictos, el respeto a los demás y la valoración de la interculturalidad, el conocimiento y valoración del entorno, así como el desarrollo de las capacidades afectivas y emocionales.

El área de Educación física ofrece un cúmulo de posibilidades y oportunidades para el crecimiento personal y la educación en valores. La interacción, el contacto físico, la afectividad, la alegría, el jugar como un equipo, el disfrutar junto a los demás, el respeto a la norma del juego, la motivación, el descubrimiento, la aceptación o la cooperación transferibles al quehacer cotidiano pueden ser más ricos aquí que en ninguna otra área.

La educación en valores se constituye en un elemento de especial relevancia en la educación de los niños y de las niñas. La educación para la tolerancia, para la paz, la educación para la convivencia, la educación intercultural, para la igualdad entre sexos, la educación ambiental, la educación para la salud, la educación para el consumo y la educación vial estarán presentes como contenidos transversales en la planificación y la evaluación de todos los ciclos de Primaria. La Educación física debe estar impregnada de tolerancia, de respeto, de igualdad, de libertad, de solidaridad. Estos contenidos transversales deberán integrarse en los objetivos y contenidos curriculares del área, pudiendo constituirse en elementos organizadores de los mismos, establecer relaciones entre los contenidos de distintas áreas de forma globalizada o relacionar dichos contenidos con las experiencias del alumnado y su vida cotidiana.

En definitiva, se trata de educar a través del cuerpo y del movimiento; es decir, servirse del cuerpo y de sus posibilidades motrices para conseguir objetivos educativos más amplios. Sin perder de vista que el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices está en la base de una Educación física multifuncional, donde adquiere importancia el conocimiento de uno mismo, la exploración y estructuración del entorno físico, la mejora de las propias capacidades físicas y orgánicas, la conservación y mejora de la salud, la expresión y comunicación, el disfrute y la compensación de las limitaciones impuestas por las restricciones del medio y la actual forma de vida sedentaria.

La demanda social de salud, de cuidado del cuerpo, de mejora de la propia imagen y de la condición física, debe rehuir el peligroso binomio, tan presente en los medios de

comunicación, que asocia imagen a éxito, de forma que las acciones educativas permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física, promuevan actitudes y comportamientos realmente saludables, doten de las competencias necesarias para que el alumnado pueda gestionar de forma autónoma su actividad física y permitan una utilización constructiva del ocio y del tiempo libre a través de las actividades físicas recreativas y deportivas.

En el marco de la denominada *dimensión europea de la enseñanza* y de las propuestas del Parlamento Europeo, el currículo español incorpora a las distintas áreas y a sus enseñanzas mínimas ocho competencias básicas que todas las personas precisan para poder lograr su realización y desarrollo personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

El carácter interdisciplinar de la Educación física permite articular propuestas conjuntas con otras áreas y contribuir al desarrollo de sus objetivos, de los contenidos transversales y de las competencias básicas de la etapa, especialmente a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, a la competencia social y ciudadana, a la competencia cultural y artística, a la competencia relativa a la autonomía e iniciativa personal y a la competencia para aprender a aprender. De forma menos directa, pero también importante, contribuye al desarrollo de la competencia lingüística, la competencia digital y la competencia matemática. Dado que estas competencias se entrelazan, no son independientes, algunas propuestas de trabajo, como la planificación de actividades extraescolares y complementarias, tan usual en Educación física, pueden contribuir al desarrollo de múltiples competencias básicas.

En la etapa de Primaria, el trabajo se orientará al desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades motrices en sus componentes cualitativos y cuantitativos, si bien las capacidades físicas básicas serán objeto de un tratamiento global, inespecífico, supeditado al desarrollo de las habilidades motrices, al juego y al estado de desarrollo psicobiológico del alumnado. La mejora de la habilidad motriz evolucionará desde las habilidades perceptivas motrices a las habilidades básicas, para iniciar después en las habilidades motrices específicas que permitan enriquecer el bagaje motriz y las posibilidades de incorporar en el futuro las actividades deportivas o físicas a sus hábitos de vida.

En esta etapa el área incluye conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas en relación con la imagen corporal y las habilidades perceptivas motrices, las habilidades motrices básicas, el juego y la iniciación deportiva, la salud, la educación en valores y los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de expresión y comunicación.

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

Desde este planteamiento, el área se ha estructurado en cinco bloques. El desarrollo de las capacidades vinculadas a la motricidad se aborda prioritariamente en los tres primeros bloques, los bloques tercero y quinto se relacionan más directamente con la adquisición de

formas culturales de la motricidad, mientras que la educación para la salud y la educación en valores tienen un mayor desarrollo en los bloques cuarto y quinto.

El bloque número 1, *Imagen corporal y habilidades perceptivo motrices*, incluye el conjunto de aspectos perceptivos implicados en el movimiento, desde la percepción y control del movimiento corporal al ajuste a los elementos perceptivos externos. El niño se descubre progresivamente a través de su actividad corporal, y ésta le permite a su vez descubrir el mundo que le rodea. Toda acción supone una interacción entre la persona y el medio, entre la percepción de uno mismo y las propias posibilidades de movimiento y la percepción del entorno, de forma que el mundo y el yo se construyen y estructuran recíprocamente. El esquema corporal, como primer componente de la percepción de uno mismo, se convierte en una parte indispensable para construir su propia personalidad y su autonomía, así como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.

Las habilidades perceptivo motoras relacionadas con la percepción espacial, temporal y espacio-temporal le permiten integrar su entorno. El dominio del cuerpo se liga desde este ámbito a contenidos tales como el control tónico-postural, el equilibrio, la relajación y el control respiratorio.

El bloque 2, *Habilidades motrices*, hace referencia al conjunto de habilidades y destrezas motrices básicas y su adaptación a diversas situaciones, condiciones y medios. Destacan los contenidos que facilitan la toma de decisiones para esa adaptación del movimiento. Estas habilidades se consideran el paso previo para el aprendizaje de otras habilidades específicas, como las deportivas, pero se justifican por sí mismas ya que constituyen el núcleo cinético básico en el que se asienta la motricidad humana a nivel práctico, desarrollando con ellas la disponibilidad y la operatividad motriz. Se incorporan también los aspectos básicos del acondicionamiento físico general en función del desarrollo psicobiológico del alumnado, que en la práctica se desarrollarán de forma paralela a las habilidades motrices con un tratamiento global y, en la medida de lo posible, a través de formas jugadas.

El bloque 3, *Actividades físicas artístico-expresivas*, engloba el grupo de contenidos relacionados con la expresión y la comunicación no verbal. Se busca movilizar el cuerpo más allá de los movimientos utilitarios de la vida cotidiana, generando situaciones de comunicación y expresión que se valgan de los recursos corporales con espontaneidad y creatividad. El trabajo sobre técnicas de expresión va a permitir al cuerpo explorar y aprovecharse de sus infinitas posibilidades de movimiento y de comunicación. El juego expresivo va a permitir desarrollar la creatividad, alejarse del gesto estereotipado o codificado, posibilitando que el cuerpo elabore formas expresivas imaginativas y libres que adquieren significación por sí mismas. En este proceso creativo, el alumnado combina acciones, juega con el espacio, el ritmo, las calidades del movimiento, con objetos. Moviliza su mente y su afectividad.

Las producciones, los montajes o coreografías dan significación al trabajo expresivo permitiendo al alumnado crear o manifestarse de forma estética, comunicar, ser escuchado, ser percibido y apreciado por el otro, provocar una emoción, vencer sus miedos e inhibiciones, ya sea a través de una danza, una representación mímica, un montaje de expresión corporal o el acrosport. Los bailes y danzas de Aragón constituyen aquí un excelente recurso expresivo y motriz para conservar y difundir el patrimonio cultural de nuestra comunidad. Los bailes de otras comunidades y países lo son para acercar e integrar los valores de otras culturas, tan presentes hoy día en la sociedad aragonesa.

El bloque de contenidos 4, *Actividad física, salud y educación en valores*, incorpora contenidos de cuidado del cuerpo relacionados con la actividad física, como son la adquisición de hábitos de ejercicio físico, la higiene, la postura, la regulación del esfuerzo, la alimentación o las medidas de seguridad. Es indudable la aportación que la Educación física puede hacer a la mejora de la salud, la calidad de vida, el empleo constructivo del tiempo libre y la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar.

El ser humano funciona como una entidad completa, por lo que el concepto de salud hace referencia al bienestar de la persona en todas sus dimensiones: física, mental, emocional y relacional. La intolerancia, el sexismo o la agresividad son por lo general el resultado de estados personales de frustración, de baja autoestima, de falta de aceptación, consideración y afecto ligados a la ausencia de valores asumidos de forma sustancial. La educación en valores se constituye así en un contenido indispensable para el desarrollo de la autoestima, el respeto, la tolerancia, la coeducación, la paz y el equilibrio interior; un contenido para abordar la salud en todas sus dimensiones.

La proximidad y el contacto físico y emocional, la afectividad, la risa y la alegría, el placer de jugar con los amigos y amigas, la cooperación como estrategia de juego, el respeto a las normas y el juego limpio, el descubrimiento y el espíritu de exploración... son oportunidades para educar la paz, la tolerancia, el respeto y la igualdad que condicionan el bienestar y la felicidad humana en el ámbito personal y relacional.

El bloque 5, *Juegos y deportes*, agrupa un buen número de contenidos bajo el común denominador del juego, como actividad más cercana a la naturaleza de los niños, su medio de expresión, desarrollo y aprendizaje más natural. Por un lado, los diferentes tipos de juegos en función de su estructura interna, que nos van a permitir, como estrategia metodológica, trabajar paralelamente otros bloques de contenidos del área. Ocupan un lugar relevante los juegos tradicionales de Aragón como patrimonio cultural y motriz que hay que conservar y difundir, aprovechando esa riqueza sociomotriz que favorece unas relaciones socioafectivas mucho más ricas que las del deporte institucionalizado. Cultura y sociedad tienen en el juego tradicional aragonés una fuente viva de recursos ligados al ambiente del alumnado, a su familia, a su localidad y su comunidad. Junto a ellos, los juegos interculturales nos acercan a las culturas de origen de la diversidad de alumnado presente en el aula. Se hace necesaria también una consideración del valor antropológico y cultural del juego y del deporte.

Las actividades deportivas, desde planteamientos lúdicos y educativos, van cobrando protagonismo con la edad a través del deporte adaptado, los juegos predeportivos y el predeporte. Sin olvidar otros deportes más habituales y de claro arraigo social, los juegos y deportes alternativos facilitarán propuestas motivadoras y coeducativas que ayudarán a construir una programación polivalente, diversa y equilibrada donde tengan cabida modalidades en las que no haya interacción directa con otras personas, modalidades de oposición interindividual, de cooperación y de cooperación-oposición. Los juegos de campo y de aventura y los deportes de aire libre pueden enmarcarse en proyectos interdisciplinarios o globalizados que permitan un acercamiento vivencial y educativo a la rica naturaleza de nuestra comunidad. La Educación física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas, actitudes y recursos que permiten al alumnado desenvolverse en la naturaleza con seguridad y eficacia y con el máximo respeto hacia su conservación, disfrutando, compartiendo y educándose en un entorno motivador que involucra su personalidad total.

El respeto a las reglas de juego y al medio ambiente, la cooperación, el aprovechamiento educativo de la oposición, la vivencia de diferentes papeles dentro del equipo, son también aspectos que hay que atender dentro del bloque.

La interrelación de los distintos bloques de contenidos permite que algunos puedan ser considerados transversales a todos los demás, como, por ejemplo, el relativo a la salud o a las capacidades expresivas del cuerpo, al igual que lo serán aquellos contenidos referentes a competencias clave tales como la comprensión lectora o la competencia digital, entre otras.

El planteamiento globalizador de la enseñanza huye de los contenidos como compartimentos estancos, de forma que las habilidades perceptivas, las habilidades motrices básicas, el juego, la comunicación no verbal, la salud o la educación en valores se pueden abordar de forma conjunta a través de proyectos, centros de interés y la programación de tareas multipropósito.

El enfoque metodológico de la Educación física en esta etapa tendrá un carácter eminentemente global y lúdico, hasta el punto de convertir el juego en el contexto ideal para la mayoría de los aprendizajes. El juego activa y desarrolla los mecanismos de percepción; exige tomar decisiones, a veces en muy poco tiempo y en condiciones de incertidumbre o con apreciación de riesgo; mejora la ejecución motriz y procura nuevos aprendizajes. Involucra la personalidad global, el cuerpo, la mente, la afectividad, haciendo motivadores y significativos los aprendizajes; enseña a trabajar en común, a respetar las reglas, a aceptar un papel en el equipo y comprometerse con él, a cooperar y a poner en acción estrategias de cooperación u oposición, según lo exija la naturaleza de las tareas.

Es también importante que la persona viva libre y positivamente su cuerpo, lo acepte tal como es, lo valore y disfrute conociendo sus capacidades y límites. Es desde el respeto y la aceptación de la propia realidad corporal de donde niños y niñas pueden establecer unas relaciones personales gratificantes, tolerantes y libres de violencia. La Educación física juega un papel fundamental al dirigir la mirada, el pensamiento, las sensaciones hacia el propio cuerpo y el cuerpo de los demás (que puede y ha de ser diferente). Desde esta óptica, la actividad física escolar representa una oportunidad única para la coeducación y para la prevención de todo tipo de violencia y, en especial, de la violencia de género. Incorpora valores como la expresividad, la cooperación, la estética y el equilibrio, valores característicos del movimiento humano pero que tradicionalmente se han adscrito al sexo femenino.

Para que el paso de primaria a secundaria se realice con la conveniente coherencia y continuidad en los objetivos y contenidos de trabajo, es recomendable que los centros educativos de una misma zona mantengan contactos para la coordinación de sus respectivas propuestas curriculares.

No cabe duda de que el deporte es socialmente la forma de actividad física más extendida. Su incorporación a la Educación física escolar debe hacerse primando los valores educativos de mejora de las capacidades motrices, cognitivas, relacionales y afectivas, promoviendo la cooperación, el valor del esfuerzo, el respeto al contrario y a la norma, y en ningún caso orientado hacia el mero rendimiento físico deportivo y la competición. El deporte institucional se adapta en la escuela, cambia su forma y finalidad para abrirse a todo el alumnado, sin restricciones de sexo, rendimiento u otro tipo; buscando fundamentalmente el disfrute, la vivencia humana para crear hábitos perdurables de actividad física.

La iniciación deportiva en los últimos cursos de Primaria tendrá un carácter polivalente, abriendo el abanico de experiencias motrices del alumnado a múltiples modalidades deportivas adaptadas y a los deportes alternativos, en donde las modalidades psicomotrices y sociomotrices, de cooperación, oposición y cooperación-oposición, tengan presencia.

La educación básica, en un contexto social complejo y cambiante como el aragonés, en un mundo cada vez más globalizado como el nuestro, debe dar respuestas a múltiples demandas que en muchos casos suponen nuevos retos y enfoques educativos. El área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad aragonesa y pretende satisfacer aquellas necesidades individuales y colectivas que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable.

De igual modo, el reconocimiento y la consideración de los valores culturales, naturales y sociales de Aragón quedan remarcados en la propuesta curricular aragonesa. Aproximarse al patrimonio cultural aragonés desde la Educación física supone tomar contacto con juegos y deportes tradicionales que permitan desarrollar conductas motrices valiosas, con el folklore, los usos y leyendas de esta tierra. El juego y la danza tradicional nos invitan a conocer mejor y a valorar la propia cultura y, por comparación, a valorar y respetar las culturas de otros compañeros, de otros pueblos, abriéndonos a una interculturalidad enriquecedora. Las relaciones socio afectivas que derivan del juego y el deporte tradicional son mucho más completas que las del deporte institucional clásico. El carácter paradójico de muchos juegos tradicionales, en los que el papel desempeñado durante el mismo va variando según avanza el juego, es la clave: ahora persigo, luego me persiguen; ahora uno va contra todos, luego otros le ayudan y más tarde todos contra todos. Las interacciones sociales y afectivas se multiplican.

Si además el entorno físico es en algunos momentos el medio natural, las potencialidades educativas del juego motriz y de la actividad física se multiplican. Aragón es tierra de contrastes y montañas. Su naturaleza, una de las más ricas y variadas de Europa, representa un espacio para la comprensión, el compañerismo y el conocimiento mutuo. Un espacio para crecer juntos, conocernos y valorarnos, para compensar y ofrecer alternativas de ocio saludable que permitan disfrutar del cuerpo en movimiento.

La escuela en el medio rural aragonés presenta a veces peculiaridades que condicionan significativamente los procesos de enseñanza y aprendizaje. Centros escolares pequeños, con poco alumnado, con clases agrupadas y heterogéneas, profesorado itinerante, material escaso o de difícil transporte, inmediatez de un entorno natural accesible fácilmente desde la escuela, integración de los espacios comunes del pueblo a la vida escolar. Una realidad que propicia planteamientos didácticos globalizadores muy acordes con la etapa, como trabajar por proyectos o mediante centros de interés; que realza las actividades en la naturaleza, pero que obliga a adaptaciones importantes del diseño curricular.

Contribución del área al desarrollo de las competencias básicas

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

El área de Educación física contribuye esencialmente a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. El conjunto de contenidos relativos a las actividades físicas al aire libre y a la salud ofrecen la posibilidad de analizar y conocer mejor la naturaleza

y la interacción del ser humano con ella, desarrollando a su vez la capacidad y la disposición para lograr una vida saludable en un entorno también saludable.

La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea.

Contribuiremos en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual.

Forma parte también de esta competencia la adecuada percepción de uno mismo y del espacio físico en el que nos movemos y la habilidad para interactuar con él: moverse en él, orientarse y resolver problemas en los que intervengan los objetos y su posición. Desde todas estas ópticas, la Educación física ocupa un lugar relevante en el desarrollo de esta competencia y así se refleja en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del área.

Competencia social y ciudadana.

Asimismo, el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de las reglas, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias, así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de la norma en el juego colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio de resolución.

Junto a estas consideraciones, la inclusión en el currículo de Educación física del bloque de contenidos sobre *actividad física, salud y educación en valores* es muestra del compromiso que el área adquiere para desarrollar valores como la paz, la igualdad de oportunidades para ambos sexos, la salud, el medio ambiente, la interculturalidad o el respeto mutuo que cimientan la convivencia humana.

La educación en valores se nutre, viene condicionada y condiciona las distintas esferas en las que se desenvuelve el ser humano: la personal, la relacional y la ambiental. El currículo de Educación física puede contribuir en la esfera personal a la mejora de la autoestima, al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones, a aceptarse y quererse, a la autonomía y a la aceptación de responsabilidades. Los juegos de conocimiento y presentación, los juegos de autoestima, afectivos y de animación que propician el contacto corporal, las técnicas de relajación y visualización creativa, contribuyen a desarrollar la autoestima, la tolerancia, el respeto y valoración de las diferencias, la educación para la salud y la alegría. Ayudan a que la persona se conozca mejor a sí misma y conozca mejor a los demás.

En la esfera relacional, la Educación física ha de contribuir a la creación de un clima de clase relajado, abierto y seguro; al establecimiento democrático de las normas de clase, asegurando

los medios para que se cumplan dichas normas; al aprendizaje de estrategias no violentas de resolución de conflictos; a la educación en la interculturalidad; a la igualdad, evitando discriminaciones de cualquier tipo y, especialmente, por razones de sexo, raza o nacionalidad. La práctica de juegos y deportes cooperativos, así como la remodelación de juegos competitivos desde una óptica cooperativa, los juegos de expresión corporal y de resolución de conflictos, desarrollan actitudes tolerantes, respetuosas y solidarias con toda la comunidad educativa, educan para la paz, la cooperación, la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

De igual forma, los juegos y danzas de Aragón y de otras culturas y países ayudan al conocimiento y aceptación de la propia identidad y de la diversidad como hechos enriquecedores a nivel personal y comunitario, promueven la tolerancia y la convivencia. La recopilación de juegos tradicionales puede servir de estímulo a la *investigación*, a la búsqueda de información en su ámbito familiar, a la vez que al análisis y crítica del propio juego. Hay juegos tradicionales sexistas, humillantes o violentos. Podemos dar entrada a la crítica y a la creatividad adaptando sus reglas para convertirlos en juegos respetuosos, coeducativos y pacíficos.

Los juegos y deportes alternativos (kin-ball, botebol, juegos de raquetas, sófbol, indiacá, frisbee, unihockey, etc.) apuestan por una valoración de la coeducación como premisa básica para el juego, promoviendo una educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Su gran valor coeducativo radica en la ausencia de asignación cultural a uno u otro sexo, así como el ofrecer un mismo nivel de partida para niñas y niños.

En la esfera ambiental, desde la óptica de la educación en valores, la Educación física puede contribuir al conocimiento y valoración del patrimonio natural y cultural de nuestra comunidad, a la educación para un consumo responsable y una utilización racional de los recursos naturales mediante juegos con materiales reciclados y reutilizados, la construcción de juguetes, juegos medioambientales, juegos tradicionales y las actividades físicas en la naturaleza.

Competencia cultural y artística.

La Educación física contribuye a la adquisición de esta competencia a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos y creativos del cuerpo y del movimiento, así como a través de la representación dramática, la música y la danza, el lenguaje corporal y la sensibilidad para disfrutar y emocionarse con ellos.

La preparación de montajes o producciones expresivas, representaciones teatrales o bailes, requieren un esfuerzo cooperativo y asumir responsabilidades además de la capacidad de apreciar las contribuciones ajenas. En las actividades de expresión y comunicación el alumnado experimenta los papeles de creador, intérprete, espectador y crítico, en su caso. Para crear, el niño moviliza su imaginación y creatividad, su sensibilidad y afectividad.

Desde el reconocimiento y apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos, la Educación física ofrece una rica aportación para contribuir al desarrollo de esta competencia clave.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones

contrarias a la dignidad humana que en él se producen, así como ante las actitudes positivas que puede mostrar (compañerismo, superación, sacrificio...).

Autonomía e iniciativa personal.

La competencia relativa a la autonomía e iniciativa personal también se aborda desde la Educación física. La construcción de la autonomía se asienta en el desarrollo madurativo del niño y en las interacciones que establece con el medio, sus iguales y los adultos (padres y profesorado). Desde la Educación física ayudaremos a su consecución desarrollando el esquema corporal, las habilidades perceptivas motrices y las coordinaciones que permitan desenvolverse óptimamente en su entorno; también comprometiéndonos con una metodología activa, reflexiva y participativa que fomente la confianza en uno mismo, la responsabilidad, la autocrítica, la toma de decisiones con progresiva autonomía y la capacidad de superación.

Se reforzará la iniciativa personal y una sana valoración del rendimiento y del éxito que promuevan el esfuerzo y la superación, sin entrar en conflicto con la debida prioridad que el mismo esfuerzo, el disfrute y las relaciones interpersonales deben tener sobre el resultado del juego. Se resaltarán los logros para infundir confianza y seguridad en las propias posibilidades. Se pedirá al alumnado que asuma responsabilidades en su proceso de aprendizaje; por ejemplo, relacionadas con la gestión de su esfuerzo, materiales, calentamiento autónomo, organización de juegos, etc. Se procurará, en definitiva, que disfruten de la actividad física viviendo experiencias satisfactorias y reforzantes que sean capaces de crear hábitos perdurables de ejercicio en la edad adulta.

Las técnicas de relajación, los juegos, las actuaciones frente a un público, las actividades de “riesgo”, la competición en el deporte, son oportunidades para desarrollar el control emocional. Habilidades sociales como la empatía, la escucha activa y la capacidad de afirmar y defender los propios derechos, han de estar en la base de las relaciones sociales del grupo y recibir el adecuado refuerzo por parte del profesorado.

Competencia para aprender a aprender.

La Educación física contribuye también a la competencia para aprender a aprender, que implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Requiere ser consciente de lo que se sabe, de las propias posibilidades y limitaciones, como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio motriz variado que facilite su transferencia a tareas más complejas.

Como en otras competencias, importa la capacidad para obtener información y transformarla en conocimientos o aprendizajes efectivos, y no sólo en el ámbito cognitivo. Toda acción supone una interacción entre la percepción de uno mismo y la percepción del entorno, de forma que el yo y el mundo se estructuran recíprocamente. La percepción de uno mismo, la exploración de la propia motricidad y de los elementos del entorno, las habilidades perceptivo-motrices están ligadas a la obtención y procesamiento de una cantidad ingente de información, que permite aplicar la propia motricidad en la resolución de problemas o adaptarla a situaciones nuevas y medios con incertidumbre.

Las tareas motrices se ven condicionadas en su puesta en práctica por una serie de elementos como el espacio de acción, los materiales, los criterios de éxito, la organización de grupos, las consignas en torno a la ejecución, etc. Todos estos elementos pueden quedar regulados por la

propuesta dada por el profesor, y además interesa que sea así en muchas actividades, pero es obvio que cuantos más aspectos queden regulados, menor será la iniciativa y la implicación del alumnado en su propio aprendizaje. Las situaciones motrices libres, la exploración, las metodologías de búsqueda y descubrimiento pueden ser una importante aportación al desarrollo de la competencia para aprender a aprender.

Tratamiento de la información y competencia digital.

En cierta medida el área de Educación física puede contribuir a la adquisición de la competencia digital y sobre el tratamiento de la información mediante la valoración crítica de aquellos mensajes referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que puedan dañar la imagen corporal.

Junto a la búsqueda y procesamiento de información procedente de fuentes tradicionales, como los libros o el diccionario, es posible recurrir al uso de las tecnologías de la información y la comunicación como fuente potencial de búsqueda y transformación de la información, sin descuidar la atención a los riesgos que un uso abusivo de los soportes digitales, videojuegos, móviles y demás pantallas de visualización de datos pueden generar para la salud.

Debemos ser conscientes de que el área de Educación física es un área esencialmente vivencial, que los tiempos de acción motriz son decisivos para que la actividad física tenga una incidencia significativa en el alumnado en todos los ámbitos de su personalidad. El uso de las tecnologías de la información y la comunicación ha de ser cuidadosamente considerado para conseguir la máxima eficacia didáctica en los limitados tiempos que puedan dedicarse a ellas; por ejemplo, con programas de mejora de la orientación espacial, de la coordinación visomanual a través del manejo del ratón y el teclado, webquest sobre contenidos del área, registro de datos sobre la propia condición física en un archivo personal o cuaderno digital del área, búsqueda y elaboración de fichas de juegos tradicionales o juegos del mundo, etc.

Competencia en comunicación lingüística.

La contribución del área a la competencia en comunicación lingüística puede ser también considerable. La comunicación y la creación son dos de los pilares básicos de la educación, y la Educación física tiene mucho que aportar en este ámbito. El lenguaje oral y escrito, junto con el resto de lenguajes expresivos (corporal, plástico, musical) ha de ser usado en esta área para un propósito comunicativo, para conseguir un resultado fácilmente detectable por el alumnado. Las siguientes son ejemplos de actividades y tareas de lectura con un objetivo concreto: leer para dibujar, leer para entender las reglas o la dinámica de un juego o deporte, leer para transcribir la clave de una baliza en orientación deportiva, leer para evaluar o evaluarse mediante fichas de control o de autoevaluación, leer para explicar por escrito o elaborar un informe, leer para representar una escena, leer para opinar críticamente.

En cualquier caso, hemos de perseguir que el alumnado disfrute escuchando, leyendo, expresándose de forma verbal o no verbal. El juego, el cuento motriz, las leyendas como introducción a un juego, las tareas lúdicas, son una excelente baza para ello.

Competencia matemática.

La Educación física puede colaborar igualmente en el desarrollo de la competencia matemática. Esta competencia adquiere sentido en la medida en que ayuda a enfrentarse a

situaciones reales, a necesidades cotidianas o puntuales fuera o dentro del ámbito de la Educación física. Los números, el orden y sucesión, las operaciones básicas y las formas geométricas aparecen de forma constante en la explicación de juegos y deportes, en la organización de equipos y tareas, en las mismas líneas del campo de juego. Las nociones topológicas básicas y la estructuración espacial y espacio-temporal están estrechamente vinculadas al dominio matemático. Distancia, trayectoria, velocidad, aceleración, altura, superficie... son términos usuales que permiten vivenciar desde la motricidad conceptos matemáticos.

La iniciación a la orientación deportiva introduce al alumnado en las escalas, en la proporción, en los rumbos como distancias angulares... Averiguamos el número de marchas de la bicicleta multiplicando los platos por los piñones, e identificamos el tipo de cubierta de la rueda por la numeración en pulgadas que lleva inscrita para indicarnos el diámetro y la anchura de la banda de rodadura. El cronometraje de tiempos, la toma de pulsaciones, el registro de marcas y su evolución, para ir constatando el desarrollo de la condición física, permiten producir información con contenido matemático.

Multitud de juegos brindan al alumnado la oportunidad de encontrar aplicaciones reales de las matemáticas, al basarse o incluir en su desarrollo nociones o elementos como los ejes y planos de simetrías, figuras y formas geométricas en el espacio, recta, curva, paralelismo, perpendicularidad, aleatoriedad, reparto proporcional o no, magnitudes e instrumentos de medida, estimación y cálculo de medidas, unidades del sistema métrico decimal, resolución de problemas mediante la deducción lógica, cálculo mental de puntuaciones, etc. Son sólo ejemplos, pero ilustrativos, de cómo las situaciones didácticas del área de Educación física pueden ser aprovechadas para desarrollar esta competencia si ponemos atención en identificarlas previamente.

Objetivos

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

1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Regular y dosificar el esfuerzo utilizando sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento en función de las propias posibilidades y de las circunstancias y naturaleza de cada actividad.
4. Adquirir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz, segura y autónoma en la práctica de actividades físicas deportivas y artístico-expresivas.

5. Reconocer y valorar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, utilizándolos de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas.
6. Participar en juegos y actividades físicas compartiendo proyectos comunes, estableciendo relaciones de cooperación, 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.
7. Conocer, practicar y valorar la diversidad de actividades físicas lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica como participante y como espectador, prestando atención a los juegos, deportes y manifestaciones artísticas propias de la comunidad aragonesa.
8. Conocer y realizar actividades físicas y juegos en el medio natural valorando las posibilidades de acción y cuidado del mismo, respetando las normas de seguridad y adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno.
9. Emplear y reconocer los distintos lenguajes expresivos: corporal, plástico, musical y verbal, fomentando en relación a este último la comprensión lectora y la expresión verbal como medios de búsqueda e intercambio de información relativa a la Educación física, como instrumentos para comprender y saber comunicar los contenidos del área y las propias emociones y sentimientos que la práctica motriz suscita.

PRIMER CICLO

Contenidos

Bloque 1: Imagen corporal y habilidades perceptivo motrices

- Estructura corporal. Percepción, identificación y representación del propio cuerpo y de las principales partes que intervienen en el movimiento (articulaciones y segmentos corporales).
- Posibilidades sensoriales (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con el tono muscular: tensión y relajación.
- Vivencia de la relajación global como estado de quietud. Toma de conciencia de la respiración y sus fases.
- Experimentación y exploración de posturas corporales diferentes, a partir de las posibilidades de movimiento de las distintas articulaciones y segmentos corporales.
- Afirmación de la lateralidad. Reconocimiento de la dominancia lateral y de la derecha e izquierda propias.
- Experimentación de situaciones simples de equilibrio estático y dinámico sin objetos, sobre bases estables, y portando objetos.
- Percepción espacio-temporal. Orientación del cuerpo y nociones topológicas básicas (dentro/fuera, arriba/abajo, delante/detrás, cerca/lejos...).
- Aceptación de la propia realidad corporal.
- Confianza en uno mismo, aumento de la autoestima y la autonomía personal.

Bloque 2: *Habilidades motrices*

- Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas: desplazamientos, giros, saltos, trepa, suspensión, lanzamientos y recepciones.
- Desarrollo y control de la motricidad fina y la coordinación viso motora a través del manejo de objetos y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.
- Resolución de problemas motores sencillos.
- Acondicionamiento físico general en situaciones de juego, especialmente mantenimiento y mejora de la flexibilidad.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones y entornos habituales.
- Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 3: *Actividades físicas artístico-expresivas*

- Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas. Ritmos basados en la introducción de acentos en una cadencia, ritmos basados en la duración de los intervalos (cortos o largos).
- Ejecución de bailes o danzas sencillas asociando el movimiento corporal al ritmo.
- Imitación de personajes, objetos y situaciones.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento de las diferencias en el modo de expresarse.
- Desinhibición en la exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

Bloque 4: *Actividad física, salud y educación en valores*

- Identificación y práctica de hábitos básicos de higiene corporal (aseo, ropa y calzado), alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar de la persona. Conocimiento de su importancia para el desarrollo físico y la salud.
- Movilidad corporal orientada a la salud.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física para evitar accidentes.
- Respeto y valoración de las personas que participan en el juego sin mostrar discriminaciones de ningún tipo.
- Autoestima y autonomía personal.
- Adopción de conductas seguras al actuar como peatón en las salidas por el entorno del colegio.

Bloque 5: *Juegos y deportes*

- El juego como actividad común a todas las culturas. Conocimiento y práctica de algunos juegos de Aragón. Descubrimiento de juegos interculturales.
- Práctica de juegos libres y organizados.
- Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos papeles en el juego.
- Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego.
- Aceptación del reto que supone oponerse al otro en situaciones de juego sin que ello derive en situaciones de rivalidad o menosprecio.
- Comprensión de las normas de juego y cumplimiento voluntario de las mismas.
- Motivación hacia la lectura y la actividad física a través de los cuentos motrices. Valoración del cuento como recurso de disfrute y juego.
- Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo en los juegos, con aceptación de las limitaciones personales.
- Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.
- Juegos de aire libre en el parque o en entornos naturales cercanos al colegio. Exploración y disfrute de la motricidad al aire libre respetando la naturaleza.

Criterios de evaluación

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

Este criterio pretende evaluar la respuesta discriminada a estímulos visuales (señales, colores, objetos en movimiento), auditivos (discriminación y localización de sonidos cotidianos) y táctiles (texturas de objetos habituales y contactos) que pueden condicionar la acción motriz. También se evaluará la capacidad de recordar experiencias auditivas y visuales cuando ha desaparecido el estímulo, es decir, la memoria auditiva y visual.

2. Reconocer e identificar, en sí mismo y en los demás, las principales partes del cuerpo que intervienen en el movimiento.

En el marco del proceso de consolidación del esquema corporal y la discriminación y representación de propio cuerpo, se evaluará si el alumnado es capaz de percibir e identificar los principales segmentos y partes del cuerpo que intervienen en el movimiento, señalando en sí mismo, en otra persona o en un dibujo las partes que se le indican, o bien nombrando las que se le señalan, incluidas las articulaciones más importantes (cuello, columna vertebral, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos).

3. Adquirir y utilizar correctamente las nociones espacio-temporales en relación con las relaciones topológicas básicas: delante/ detrás; dentro/ fuera; arriba/ abajo; antes/ después, etc., para situar personas y objetos, señalando la izquierda y derecha en sí mismo.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado utiliza las nociones topológicas para orientarse en entornos habituales y situar las personas y objetos con relación a sí

mismo. Es importante constatar si la lateralidad está afianzada y el reconocimiento de la izquierda y derecha propias. También se tendrá presente si aprecia la distancia y el sentido de sus desplazamientos.

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

Con este criterio se evalúa la capacidad de desplazarse, saltar y girar sobre el eje longitudinal del cuerpo de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo. Se tendrá en cuenta la disponibilidad del alumnado de explorar sus posibilidades variando las posiciones corporales y la dirección y sentido de los desplazamientos. Se prestará especial atención a la capacidad de adaptar los desplazamientos y saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

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

En las habilidades que implican el manejo de objetos, es importante comprobar la coordinación en el gesto y la utilización que se hace en las situaciones de juego. También se observará que el cuerpo se coloque y se oriente de forma apropiada para facilitar el gesto, excluyendo por ahora los aspectos relativos a la fuerza y a la precisión.

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

El alumnado de este ciclo debe conseguir un cierto control del tono muscular y debe poder aplicar las tensiones necesarias en los diferentes segmentos corporales para equilibrarse. Las posturas deberán diversificarse, lo que permitirá comprobar la reacción frente a los diferentes estímulos que condicionan el equilibrio. En la evaluación no debe buscarse la imitación de modelos, sino la iniciativa del alumnado para adoptar posturas diferentes.

7. Participar en los juegos ajustando su acción motriz a las características de los mismos y del entorno de juego.

Se observará la participación activa en el juego y el ajuste de su motricidad en lo que se refiere a los desplazamientos, los cambios de dirección, la orientación en el espacio, la discriminación de estímulos, etc., así como a las características del propio juego o al entorno en el que se desarrolla.

8. Participar y disfrutar en los juegos respetando las normas y a los compañeros, aceptando los distintos papeles de juego y el resultado.

Se evaluará el interés demostrado por la participación en los juegos que se le proponen, su intervención activa y alegre, incidiendo sobre todo en aquellos aspectos que permiten la construcción de buenas relaciones con los compañeros, como pueden ser el respeto por las normas, la aceptación de distintos papeles en el juego, la aceptación del resultado y el respeto por las personas que participan.

9. Reproducir corporalmente una estructura rítmica sencilla.

Se trata de comprobar si el alumnado es capaz de reproducir una estructura rítmica sencilla. La reproducción puede hacerse mediante el movimiento corporal (desplazamientos, saltos, pateos, palmas, golpeos, balanceos, giros) o con instrumentos de percusión.

10. Representar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición, espontaneidad y creatividad.

Es importante que sean capaces de experimentar con el propio cuerpo y tomar conciencia de sus posibilidades expresivas a través del gesto y el movimiento. Se valorará la aportación espontánea y el esfuerzo para encontrar nuevas formas expresivas que se alejen de situaciones estereotipadas. Asimismo, se tendrá en cuenta el esfuerzo personal para implicarse en las propuestas y sentirse “dentro del personaje”, aceptando el papel que toque representar sin prejuicios de ninguna índole.

11. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la prevención de riesgos en la actividad física.

La predisposición hacia la adquisición de hábitos relacionados con la salud y el bienestar será lo que guiará a este criterio. Se trata de constatar si son conscientes de la necesidad de utilizar la ropa y el calzado adecuados, de mantener la higiene del cuerpo, etc., y si manifiestan cierto grado de autonomía. También es preciso que identifiquen y tengan presentes los riesgos individuales y colectivos que van asociados a aquellas actividades físicas que van practicando y conociendo.

12. Verbalizar, escribir y dibujar sobre los juegos y su propia experiencia motriz.

Este criterio pretende valorar la capacidad de expresión verbal, tanto oral como escrita, como punto de partida para la reflexión sobre sus propias vivencias motrices. La palabra y el dibujo van a reflejar su visión de sí mismo, el conocimiento que ha adquirido de su esquema corporal, su apreciación de las nociones espaciales y el movimiento...

SEGUNDO CICLO

Contenidos

Bloque 1: Imagen corporal y habilidades perceptivo motrices

- Posibilidades perceptivas. Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- Descubrimiento de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración, locomoción (principales músculos y articulaciones).
- Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración. Aplicación de la relajación global y segmentaria.
- Control del ritmo respiratorio en diferentes actividades. Toma de conciencia e inicio del control de los diferentes tipos de respiración.

- Representación del propio cuerpo y el de los demás.
- Adecuación de la postura a las necesidades y naturaleza de la tarea.
- Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio con reconocimiento de la izquierda y derecha de los demás.
- Equilibrio estático y dinámico sobre superficies estables e inestables y alturas variables.
- Organización espacial (organización de los elementos en el espacio, apreciación de distancias, trayectorias, orientación, longitud). Organización temporal (duración, sucesión, ritmo). Organización espacio-temporal (velocidad, previsión del movimiento).
- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal.
- Desarrollo de la autoestima como consecuencia de la valoración de uno mismo.
- Valoración de la práctica de actividades motrices y de la relajación para su bienestar físico y mental.

Bloque 2: *Habilidades motrices*

- Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
- Utilización eficaz y económica de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- Inicio en la adaptación de las habilidades básicas a situaciones no habituales y entornos desconocidos o con incertidumbre, incidiendo en los mecanismos de decisión.
- Desarrollo del control motor y el dominio corporal con mayor incidencia en el mecanismo de ejecución en desplazamientos combinados, giros, transportes, arrastres, trepas, golpes, natación (si lo permiten las condiciones del centro), etc.
- Mejora de las capacidades físicas básicas de forma global y orientada a la ejecución motriz. Flexibilidad y resistencia aeróbica.
- Interés por mejorar la competencia motriz.
- Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 3: *Actividades físicas artístico-expresivas*

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Conocimiento y práctica de diversas manifestaciones expresivas adaptadas al ámbito escolar: mimo, dramatización, baile, expresión corporal.
- Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de bailes y coreografías simples utilizando como base el folklore aragonés y los bailes del mundo.
- Desinhibición y espontaneidad en la práctica de danzas o bailes, con independencia del nivel de habilidad mostrado.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Recreación de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos.
- Representación y simulación de conflictos y estrategias de resolución de los mismos, mediante técnicas de expresión corporal y el juego dramático.
- Utilización de objetos y materiales y sus posibilidades expresivas.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación corporal.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.

Bloque 4: *Actividad física, salud y educación en valores*

- Consolidación de hábitos de higiene corporal y adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física.
- Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud integral de la persona. Mejora genérica de la condición física orientada a la salud en función del desarrollo psicobiológico.
- Práctica segura de la actividad física reconociendo la importancia del calentamiento, la dosificación del esfuerzo, la vuelta a la calma y la relajación.
- Adopción de las medidas básicas de seguridad en la ejecución de las actividades físicas y en el uso de materiales y espacios.
- Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud manifestando comportamientos responsables, respetuosos y seguros hacia uno mismo y los demás.
- Aceptación, respeto y valoración de sí mismo y de los compañeros, independientemente del nivel de habilidad o destreza mostrado y de cualquier otra diferencia personal.
- Actitud pacífica y constructiva ante los conflictos.
- Valoración positiva del uso de materiales alternativos reciclados, reutilizados o naturales para la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Identificación y respeto, al realizar salidas fuera del colegio, de las señales básicas de tráfico que afectan a los peatones.

Bloque 5: *Juegos y deportes*

- El juego y el deporte como elementos de la realidad social.
- Conocimiento y práctica de juegos tradicionales de Aragón. Acercamiento al juego de las comunidades y países de sus compañeros de clase. Recopilación escrita de juegos tradicionales de la zona de origen.
- Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.
- Participación en juegos de diferente tipología e iniciación a la práctica de actividades deportivas a través de juegos predeportivos y el deporte adaptado.
- Descubrimiento y aplicación de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.
- Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
- Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego. Lectura comprensiva de las normas de juego, de ambientaciones escritas o textos que intervengan en la dinámica de juegos.
- Valoración del esfuerzo en la práctica lúdica y deportiva como elemento de superación personal y disfrute.
- Aceptación del papel desempeñado dentro del equipo, apreciando la necesidad de intercambiar las funciones para que todos ejerzan diferentes responsabilidades.
- Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de uso del tiempo libre.
- Iniciación a la orientación deportiva mediante propuestas lúdicas (gimnasio, patio, parque).
- Práctica y disfrute de actividades motrices lúdicas relacionadas con la naturaleza (juegos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...). Conocimiento y cuidado del entorno natural.

Criterios de evaluación

- 1. Identificar los principales músculos y articulaciones tomando conciencia de la movilidad del eje corporal y los segmentos corporales.**

Este criterio quiere evaluar la adecuada interiorización de su esquema corporal a partir de la toma de conciencia de las posibilidades y limitaciones de movimiento de su eje corporal y de los distintos segmentos corporales. Paralelamente, se comprobará el conocimiento de las principales articulaciones y músculos como elementos orgánico-funcionales involucrados en la actividad física.

- 2. Consolidar nociones espacio-temporales relativas a apreciación de distancias, intervalos, orientación en recorridos sencillos, orden, reconociendo la izquierda y derecha en sí mismo y los demás.**

Se observará el nivel de estructuración espacio-temporal comprobando si el alumnado es capaz de orientarse con relación a los objetos de su entorno o las personas, seguir o seleccionar itinerarios sencillos (incluso con plano), comprobando su capacidad para apreciar la distancia y el sentido de su movimiento o el de otras personas, intervalos espaciales y temporales (rítmicos o no) y el orden (sucesión, simultaneidad...). Reconocida ya su propia izquierda y derecha, ahora debe de poder reconocerla en los demás y aplicar ese conocimiento a juegos, danzas, etc.

- 3. Desplazarse y saltar, combinando ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.**

Se evaluará con este criterio la mejora cualitativa de la capacidad de desplazarse y saltar de distintas maneras y con velocidades variables, con cambios de dirección y sentido y franqueando pequeños obstáculos. Se observará la capacidad de reequilibrarse al combinar diferentes tipos de desplazamientos o saltos. Se prestará especial atención a la capacidad para resolver problemas motores y para orientarse en el espacio con el fin de adaptar los desplazamientos y saltos a nuevas condiciones.

- 4. Aplicar en situaciones físicas cotidianas los giros sobre el eje transversal y longitudinal para lograr mejores respuestas motrices, diversificando las posiciones segmentarias y evitando el riesgo.**

Este criterio trata de comprobar la capacidad que tienen de utilizar los giros corporales en las actividades cotidianas. Los giros sobre el eje longitudinal podrán estar asociados con desplazamientos y saltos, cambios de dirección y sentido. En la evaluación no debe buscarse la imitación de modelos predeterminados, sino el uso que se hace de los giros para lograr mejores respuestas motrices, evitando en todo momento el riesgo.

- 5. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros objetos móviles en situaciones de juego, sin perder el control de los mismos y adecuando los movimientos a las trayectorias.**

Con este criterio se pretende comprobar la coordinación en las habilidades que impliquen manejo de objetos y la utilización que se hace en las situaciones de juego. Se tendrá en cuenta la adecuación de las trayectorias en los pases, lanzamientos, conducciones e

impactos. Se observará la orientación del cuerpo en las recepciones y paradas. No se incluyen aspectos relativos a la fuerza.

6. Controlar global y segmentariamente el cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico, con especial atención al tono muscular y la relajación.

La intención de este criterio es observar si el alumnado controla global y segmentariamente su cuerpo en situaciones de equilibrio-desequilibrio de cierta complejidad al disminuir la base de sustentación, hacerla menos estable o elevar el centro de gravedad. Se valorará el adecuado tono muscular de los músculos implicados, unos para realizar la acción y otros inhibiéndose para permitirla, así como el ajuste independiente de los miembros superiores e inferiores.

7. Cooperar con los compañeros para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.

Este criterio pretende evaluar si son capaces de cooperar entre sí en situaciones de juego, para conseguir un objetivo común o superar un reto grupal, así como de interaccionar adecuadamente realizando acciones de ayuda entre los miembros de un mismo equipo para oponerse a otro. También se debe observar si, en situaciones de oposición, los jugadores ocupan posiciones en el terreno que faciliten el juego, como por ejemplo ocupar espacios libres u orientarse en la dirección de juego.

8. Participar esforzándose y disfrutar del juego y las actividades deportivas con conocimiento y respeto de las normas, aceptando y respetando a los demás y evitando cualquier tipo de discriminación.

La plena participación en el juego vendrá condicionada por un conjunto de habilidades motrices y sociales. Por un lado, se observará el grado de eficacia motriz y la capacidad de esforzarse y aprovechar la condición física para implicarse plenamente en el juego. Por otro, se atenderá a las habilidades sociales (respetar las normas, tener en cuenta a los demás, evitar discriminaciones y actitudes de rivalidad fundamentadas en estereotipos y prejuicios, respetar las diferencias personales, etc.) que favorecen las buenas relaciones entre los participantes y la convivencia.

9. Conocer y practicar diferentes juegos tradicionales de Aragón y alguna danza popular valorándolos como parte de nuestra cultura.

Se evaluará el conocimiento y participación en diferentes juegos tradicionales de Aragón y su disposición para indagar sobre los juegos de su entorno y utilizarlos en los momentos de ocio y tiempo libre. De igual modo, se evaluará el interés por el aprendizaje y práctica de alguna danza popular aragonesa sencilla, así como si reconoce y valora el juego o la danza tradicional como parte del patrimonio cultural de la comunidad.

10. Inventar y reproducir estructuras rítmicas sencillas ajustando el movimiento a las mismas.

Con este criterio se quiere evaluar si son capaces de inventar y reproducir una estructura rítmica sencilla, bien por la combinación de elementos de estructuras que ya conocen, bien por la aportación de elementos nuevos. La reproducción puede hacerse mediante el

movimiento corporal (desplazamientos, saltos, pateos, palmas, pitos, golpes, balanceos, giros) o con instrumentos de percusión.

11. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar de forma creativa y comprender ideas y sentimientos y para representar personajes e historias, implicándose en el grupo para la producción de pequeñas secuencias expresivas.

Con este criterio se valorará la predisposición al diálogo y la responsabilidad en la organización y la preparación de la propuesta creativa. En la puesta en escena, se observará la producción de gestos significativos y también la capacidad para prestar atención en la expresión de los demás, recibir el mensaje y seguir la acción respetando el hilo argumental.

12. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés por el cuidado del cuerpo y reconociendo posibles riesgos relacionados con el entorno de juego, los materiales y la propia ejecución.

Este criterio pretende evaluar si el alumnado va tomando conciencia de los efectos saludables de la actividad física, el cuidado del cuerpo (higiene, vestido, alimentación) y las actitudes que permiten evitar los riesgos innecesarios en la práctica de juegos y actividades físicas (calentamiento; relajación; reconocimiento de riesgos del entorno de juego, de los materiales o de la ejecución motriz). Además, pretende valorar si se van desarrollando las capacidades físicas, a partir de sucesivas observaciones que permitan comparar los resultados y observar los progresos, sin perder de vista que la intención va encaminada a mantener una buena condición física con relación a la salud.

13. Participar de forma activa y disfrutar en las actividades organizadas en el medio natural adaptando las habilidades motrices y mostrando interés y respeto por la conservación del entorno.

Se evaluará si el alumnado interviene de forma activa, voluntaria y alegre en las propuestas de juegos y actividades que se desarrollen en entornos naturales o en los parques. Asimismo, pretende comprobar si adapta sus habilidades motrices básicas a entornos no habituales con incertidumbre y la aceptación y cumplimiento de las normas de respeto medioambientales que se le han enseñado (respeto a las plantas y demás seres vivos, utilización de papeleras o recogida de los propios desperdicios que se generen en la actividad...).

TERCER CICLO

Contenidos

Bloque 1: Imagen corporal y habilidades perceptivo motrices

- Discriminación selectiva de aquellos estímulos que influyen en la acción motriz. Anticipación perceptiva.
- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).

- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de técnicas de relajación global y segmentaria.
- Aplicación del control tónico y respiratorio al control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de la tarea, de forma económica y equilibrada.
- Ejecución de movimientos de cierta complejidad con los segmentos corporales no dominantes.
- Reconocimiento de la izquierda y derecha de los demás en movimiento.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas o cambiantes.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad y trayectoria, interceptación, previsión de movimientos, evoluciones grupales (agrupamientos, dispersiones, cruces, interposiciones).
- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal vigente.
- Seguridad, confianza en sí mismo y en los demás.
- Autonomía personal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

Bloque 2: *Habilidades motrices*

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a situaciones de práctica de complejidad creciente, con eficiencia, seguridad y creatividad.
- Realización combinada de desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Práctica de deslizamientos.
- Adaptación de las habilidades motrices a entornos de práctica no habituales que favorezcan la toma de decisiones, con seguridad y autonomía: medio natural terrestre (marcha, carrera, escalada, esquí...) y medio acuático (natación, kayak...).
- Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
- Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución de las habilidades motrices, reconociendo la influencia de la condición física en la mejora de éstas.
- Valoración del esfuerzo y el trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor como base para la propia superación.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones y entornos no habituales.
- Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando las propias posibilidades y limitaciones, así como la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 3: *Actividades físicas artístico-expresivas*

- El cuerpo y el movimiento. Exploración, conciencia y disfrute de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.
- Reconocimiento y utilización creativa de las zonas corporales y componentes del movimiento expresivo: espacio (recto, curvo...), tiempo (rápido, lento...) e intensidad (fuerte, suave...). Zonas corporales: de equilibrio (piernas y pies), de fuerza (centro de gravedad corporal), de autoridad (pecho, hombros, brazos) y expresiva (rostro, mirada y cuello).
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

- Representación de papeles y personajes y diseño de improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.
- Ejecución de bailes o danzas del folklore popular aragonés valorando la importancia de su conservación y difusión. Ejecución de danzas del mundo valorando la diversidad como factor de enriquecimiento individual y colectivo.
- Participación en la composición y ejecución de producciones grupales a partir de estímulos rítmicos, musicales, poéticos... Elaboración de bailes, coreografías simples o montajes expresivos.
- Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
- Control de la emoción y la afectividad al representar en público. Respeto y valoración de las producciones de los demás.

Bloque 4: *Actividad física, salud y educación en valores*

- Autonomía en la higiene corporal (vestimenta y aseo tras el ejercicio) y adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables (incluida la correcta hidratación durante y después del ejercicio).
- Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud integral de la persona e identificación crítica de las prácticas poco saludables (sedentarismo, abuso del ocio audiovisual, adicción a las nuevas tecnologías, consumo de tabaco o alcohol...). Valoración del juego y el deporte como alternativas a los hábitos nocivos para la salud.
- Mejora de la condición física orientada a la salud en función del desarrollo psicobiológico.
- Adquisición de hábitos de calentamiento (global y específico), de dosificación del esfuerzo y recuperación, necesarios para prevenir lesiones.
- Práctica de la relajación para la mejora del equilibrio emocional, calmar la mente y descansar el cuerpo.
- Reconocimiento y aplicación de las medidas básicas de prevención y seguridad en la práctica de actividad física en relación con la ejecución motriz, al uso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física como factor esencial en el mantenimiento y mejora de la salud. Aprecio, gusto e interés por el cuidado del cuerpo.
- Actitud crítica hacia el consumo injustificado de marcas en la ropa y material deportivo sin atender a la relación calidad-precio o a su utilidad.
- Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respeto y resolución pacífica de los conflictos en la práctica de juegos y otras actividades físicas.
- Actitudes de aceptación, respeto y valoración hacia sí mismo, hacia los compañeros y el medio.
- Conocimiento de la normativa básica de circulación en calles y carretera que afectan al peatón y al ciclista.

Bloque 5: *Juegos y deportes*

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Práctica de juegos y actividades deportivas de diferentes modalidades y dificultad creciente.
- Conocimiento, práctica y valoración de los juegos y deportes tradicionales de Aragón. Recopilación escrita de juegos de la región de origen analizando las relaciones interpersonales. Conocimiento y práctica de juegos de otras culturas.

- Desarrollo de las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas y de la condición física, participando en juegos predeportivos y en predeportes. Reconocer y valorar la posibilidad de cambiar las reglas de juego (espacios, materiales, tiempos...) para adaptarlas a las necesidades del grupo.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.
- Aceptación del papel que corresponda desempeñar respetando la estrategia del equipo. Intercambio de responsabilidades.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en el juego y las actividades deportivas, al margen de preferencias y prejuicios.
- Aprecio del juego y el deporte como medios de disfrute, de relación y de empleo constructivo del tiempo libre. Participación y organización de diferentes juegos y actividades recreativas o deportivas en el tiempo libre o en el recreo.
- Comprensión de las normas de los juegos deportivos o ambientaciones para juegos de aventura a través de la lectura.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para recabar información relacionada con el área, elaborar documentos y presentaciones (sobre juegos tradicionales, juegos del mundo, deportes, eventos deportivos relevantes...).
- Iniciación al deporte de orientación (colegio, parque, medio natural). Toma de contacto con la brújula. Participación en la organización y desarrollo de juegos de orientación.
- Práctica responsable de actividades físicas lúdicas y deportivas en las salidas al entorno natural de la Comunidad autónoma. Conocimiento, disfrute, cuidado y valoración de la naturaleza.
- Participación en la organización y desarrollo de proyectos de centro tales como eventos deportivos, fiestas de juegos tradicionales, jornadas de bailes del mundo... o en proyectos de acción de la clase o el nivel (excursiones a la naturaleza, gymkhanas...).

Criterios de evaluación

1. Orientarse en el espacio tomando puntos de referencia, interpretando planos sencillos para desplazarse de un lugar a otro, escogiendo un camino adecuado y seguro.

La intención de este criterio es evaluar la capacidad de orientarse en movimiento situando los elementos del entorno con relación a otros objetos y a los demás. De igual modo, se evaluará la capacidad de interpretación de planos sencillos de orientación para elegir itinerarios lógicos, económicos y seguros hasta los controles o puntos de destino. Se observará si es capaz de apreciar distancias, direcciones, relieves o elementos del paisaje y tiempos, de establecer correspondencias entre el plano y el terreno, respetando las reglas de juego y las normas de seguridad.

2. Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a la iniciación deportiva y a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.

Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumnado de resolver problemas motores al adaptar las habilidades a nuevas condiciones del entorno cada vez más

complejas o con algún grado de incertidumbre, así como la adaptación de la habilidad motriz básica para evolucionar hacia habilidades específicas en el marco de la iniciación deportiva. En esta adaptación se valora que sea consciente de sus posibilidades y limitaciones y que reconozca que la práctica continuada y sistemática mejora esas habilidades.

3. Lanzar, pasar, recibir, conducir y golpear pelotas y otros móviles, en situaciones de juego, sin perder el control de los mismos y anticipándose a su trayectoria y velocidad.

Es preciso comprobar el dominio en el manejo de objetos, pero sobre todo su utilización en situaciones de juego, es decir, teniendo en cuenta a los compañeros de equipo y a los oponentes. Por ello, es importante observar la orientación del cuerpo en función de la dirección del móvil. Deberá tenerse en cuenta también la capacidad de anticipación a trayectorias y velocidades.

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

Se observará el interés por mantener conductas activas que conduzcan a la mejora global de la condición física a través del juego, las habilidades motrices y la participación regular en actividades lúdicas y deportivas. Simultáneamente, se observará si ha desarrollado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor. Para ello, y aun teniendo en cuenta los niveles de referencia estandarizados para la edad, será necesario realizar sucesivas observaciones comparando los resultados y observando los progresos con relación a sí mismo. De igual modo, se tendrá en cuenta la capacidad para dosificar el esfuerzo (por ejemplo, manteniendo el control respiratorio en carrera aeróbica) y adaptar el ejercicio a las propias posibilidades y limitaciones.

5. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, identificando y aplicando principios y reglas de acción motriz, ya sea como atacante o como defensor.

Este criterio pretende evaluar las interacciones en situaciones de juego. Se trata de observar las acciones de ayuda y colaboración entre los miembros de un grupo ante un juego cooperativo o los miembros de un mismo equipo frente a un juego de cooperación-oposición. También se debe observar si es capaz de identificar y aplicar reglas y principios de acción propios de las acciones de oposición, tales como ocupar idóneamente el terreno de juego en defensa o el desmarque hacia espacios libres adecuados en el ataque, el dificultar el avance del oponente, el movimiento hacia la portería o la elección de estrategias individuales y/o colectivas.

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

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado sitúa el trabajo en equipo, la satisfacción por el propio esfuerzo, el disfrutar, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen mediante la práctica de juegos y actividades deportivas, por

encima de los resultados de la propia actividad (ganar o perder). Es necesario comprobar si juega tanto con niños como con niñas de forma integradora.

7. Manifestar actitudes de colaboración, tolerancia, respeto de las diferencias, ausencia de discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en todos los ámbitos del área.

Este criterio quiere evaluar las capacidades de relación del alumnado, su actitud ante la convivencia y las problemáticas que pueden surgir en la interacción con los demás durante los juegos de todo tipo o las actividades de iniciación deportiva. Se trata de comprobar si manifiesta actitudes de colaboración, tolerancia, respeto de las diferencias personales o de cualquier índole, ausencia de discriminación, control de la agresividad en los juegos de oposición y resolución pacífica y dialogada de los conflictos.

8. Conocer y practicar diferentes juegos tradicionales y algún baile de Aragón y de otras zonas geográficas, valorando los primeros como parte de nuestro patrimonio cultural y los segundos como medio de conocimiento y acercamiento a otras culturas.

Se evaluará el conocimiento teórico y práctico de un repertorio amplio y suficientemente diverso de juegos tradicionales de Aragón que permita apreciarlos como parte de nuestro patrimonio cultural. También la participación desinhibida, voluntaria y placentera en alguna danza tradicional aragonesa. Asimismo, se valora su iniciativa para rescatar juegos de sus mayores y proponer variaciones a los mismos cuando presenten componentes sexistas o violentos. El aprendizaje de juegos o bailes de otras zonas geográficas de España y del mundo, o de juegos interculturales, se valora aquí en la medida en que sean reconocidos como medio de conocimiento y acercamiento a la cultura de origen del alumnado que procede de otras comunidades autónomas o países.

9. Implicarse en un proyecto grupal para elaborar y representar composiciones coreográficas sencillas, montajes expresivos, dramatizaciones, etc., a partir de estímulos musicales, plásticos o verbales.

Este criterio pretende valorar la capacidad para trabajar en grupo, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo que utilice o combine lenguajes expresivos diversos (corporal, oral, plástico, dramático...), con o sin materiales de apoyo y partiendo de estímulos sonoros, plásticos o verbales que dinamicen la acción y sugieran diferentes calidades de movimiento. Por otra parte, se observará la capacidad individual y colectiva para comunicar de forma comprensible sensaciones, mensajes, etc., a partir del gesto y el movimiento, y la capacidad de transmitir los elementos expresivos con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.

10. Consolidar hábitos saludables relacionados con la actividad física, identificando algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual de ejercicio físico y la mejora de la salud, y actuar de acuerdo con ellas.

Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes relacionados con la adquisición de hábitos saludables. Se tendrá en cuenta su predisposición a realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo; a mantener posturas correctas; a asearse y cambiarse de ropa tras el ejercicio; a alimentarse

de manera equilibrada; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos a sí mismo o a los compañeros; a valorar la importancia del calentamiento, la vuelta a la calma y la relajación.

11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso del área para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad física, etc.

Se valorará si el alumnado es capaz de aprovechar las tecnologías de la información y la comunicación, disponibles en el centro escolar o en su casa, como fuente de búsqueda y transformación de la información, para elaborar trabajos o presentaciones sobre contenidos del área o para llevar un registro informatizado, por ejemplo, de su condición física. Es importante, aunque no lo refleje expresamente el criterio, que tomen conciencia de los riesgos que un uso abusivo de los soportes digitales, videojuegos, móviles y demás pantallas de visualización de datos pueden generar para la salud.

12. Opinar coherente y críticamente sobre las situaciones conflictivas y los aspectos positivos surgidos en la práctica de la actividad física y el deporte, entendiendo el punto de vista ajeno, utilizando la expresión oral y la escritura para reflexionar sobre su propia experiencia motriz y transmitirla.

Reflexionar sobre el trabajo realizado, sobre la acción y las situaciones surgidas en la práctica motriz y sobre cuestiones de actualidad relacionadas con el cuerpo, el deporte y sus manifestaciones culturales constituirá el objeto de evaluación de este criterio. Se tendrán en cuenta capacidades relacionadas con la construcción y la expresión oral o escrita de opiniones, los hábitos para un buen funcionamiento del debate y las que permitan tener un criterio propio, pero a la vez que se entiende el punto de vista de los demás.

13. Participar en las actividades organizadas en el medio natural manifestando, de una forma activa y crítica, actitudes de respeto, valoración y defensa del medio ambiente.

Este criterio busca comprobar si el alumnado interviene de forma activa, voluntaria y placentera en las propuestas de juegos y actividades de iniciación deportiva que se desarrollen en el medio natural. Asimismo, pretende evaluar si manifiesta actitudes activas y críticas de respeto, valoración y defensa del medio ambiente.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

La metodología, como elemento clave del currículo, hace referencia al conjunto de criterios y principios que el profesorado, como expresión misma de su autonomía, selecciona para orientar la acción didáctica en la sesión. Responde a la pregunta de *cómo enseñar* de cara a conseguir los objetivos programados, lo que condiciona sin duda también el *qué enseñar*.

El método es también educativo en sí mismo, especialmente en lo que a transmisión de actitudes y hábitos de trabajo se refiere; de ahí que su elección deba tener muy presentes las características del alumnado, sus intereses, motivaciones, capacidades y relaciones; la propia

naturaleza y secuencia de los contenidos del área; la organización de los espacios, tiempos, grupos, recursos y tareas.

Si bien el papel del profesorado es el de facilitar los aprendizajes del alumnado y conseguir que construyan nuevos conocimientos y saberes significativos, el alumnado se constituye en el centro de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Desde la óptica del alumnado de Educación primaria, varios condicionantes básicos definen las orientaciones didácticas de la etapa para Educación física: la motivación intrínseca del niño hacia la actividad motriz y el juego, la naturaleza vivenciada del aprendizaje, el juego como necesidad y forma de expresión natural del niño y la percepción global de la realidad propia de estas edades.

Se aprovechará la intrínseca motivación que los contenidos de esta área presentan para el alumnado, su atractivo y significación para él, de cara a reforzar el aprendizaje vivenciado de los mismos, dando respuesta a su necesidad natural de movimiento.

En Educación física todo conocimiento se plantea desde la vivencia, la experiencia y la acción, dado que el cuerpo y el movimiento son los instrumentos y, a su vez, los contenidos básicos de nuestra área. Hablamos entonces de un aprendizaje vivenciado en el que la actividad motriz se convierte en el vehículo para lograr los objetivos, por lo que será prioritario incrementar al máximo los tiempos de compromiso motor, los momentos en los que el alumnado está efectivamente en acción.

Las explicaciones claras, sencillas y justas; el paso fluido y coherente de una tarea a otra; la previsión y disposición racional de los recursos materiales que evite demoras en su búsqueda y disposición; las fórmulas de juego no eliminatorias; las propuestas atractivas y motivantes; el refuerzo positivo y las muestras de interés del profesor hacia el alumnado, contribuyen a que el tiempo de la sesión se aproveche al máximo desde el punto de vista motriz.

Teniendo en cuenta la responsabilidad como modelos de lengua y lenguaje, el profesorado prestará atención a su uso correcto en las consignas con las que se presentan las tareas y se interviene en las actividades

Los niños tienen la necesidad de que sus realizaciones y logros sean aprobados por el maestro. Las palabras o gestos de ánimo, el elogio, el feedback sobre su acción, su esfuerzo, su rendimiento o su conducta positiva refuerzan su interés y su autoestima generando un clima de clase más participativo y amable.

Es importante construir un ambiente favorable para el trabajo motriz que invite a participar a todo el alumnado. Para ello, las propuestas de aprendizaje y recreación deben estar equilibradas, acudiendo a planteamientos lúdicos que hagan el aprendizaje más atractivo y significativo.

La creación de un clima positivo de clase, de un ambiente distendido en las relaciones personales es imprescindible para fomentar la comunicación y las interacciones sociales entre los alumnos y entre ellos y el profesorado. La adopción consensuada de las normas de clase, la asunción reflexiva de las reglas de convivencia y juego, la utilización generosa del humor, el reconocimiento por parte del profesorado, la coherencia entre el discurso y la acción

personal, las actitudes asertivas, el control emocional y el aprendizaje cooperativo pueden contribuir a gestar ese clima.

Las metodologías de trabajo cooperativo proponen metas colectivas atractivas, estimulantes, que precisan de la organización del grupo y la ayuda mutua, que fomentan la distribución de tareas, funciones y responsabilidades creando un clima de aceptación y de cooperación adecuado a las relaciones sociales.

Los aprendizajes motrices se van construyendo a partir de las interacciones del niño consigo mismo, con sus compañeros, con el maestro y con el entorno físico. El proceso de enseñanza ha de promover situaciones de interacción y metodologías participativas que favorezcan la cooperación, el compañerismo, el trabajo en equipo y el respeto a las normas y a las demás personas.

La vida del individuo, sus experiencias previas, han de ser, en lo posible, la referencia de partida de las propuestas de aprendizaje, pero siendo conscientes de la necesidad de compensar las carencias que provoca el medio en el que viven. La contextualización de la programación al centro educativo y al alumnado específico implica el análisis del entorno físico (urbano, rural, de montaña...) y sociocultural para aprovechar sus posibilidades y compensar sus limitaciones.

En la construcción de aprendizajes los alumnos se enfrentan a nuevas tareas y situaciones que deben conocer e integrar en sus esquemas de conocimiento para encontrarles sentido y compensar el esfuerzo requerido. Cuando el alumnado es capaz de establecer relaciones esenciales entre sus conocimientos y experiencias previas y los nuevos aprendizajes, éstos se hacen significativos, adquieren funcionalidad para él.

Los aprendizajes serán efectivos y prácticos si partimos de esquemas motores ya conocidos y de tareas motrices que todos sean capaces de realizar, estructurando una progresión en la dificultad para poder construir el nuevo aprendizaje sobre lo ya dominado. El papel del profesorado pasa por impulsar, enriquecer y multiplicar las vivencias de los alumnos, proponiendo múltiples tareas en múltiples situaciones y contextos de cara a aumentar su capacidad adaptativa y la funcionalidad de nuevos aprendizajes, a su vez transferibles o utilizables en otras situaciones y contextos.

El alumnado debe conocer el por qué y para qué de las actividades que realiza, de manera que se vayan construyendo de forma significativa los aprendizajes. Es importante facilitar no sólo la práctica, sino también la verbalización y toma de conciencia de las formas de actuar, del proceso y los resultados de su acción, de los obstáculos encontrados al realizar las tareas. La acción motriz, los resultados de la misma, las interacciones sociales que provoca, las emociones que suscita, pueden ser, en momentos oportunos, objeto de reflexión.

Con la guía y orientación del profesor podrá ir descubriendo una serie de principios o reglas genéricas que regulan la acción motriz en las actividades físicas lúdicas y deportivas, relativas a la gestión de su esfuerzo, a la economía energética, la relación entre el tipo de calentamiento y la actividad que se va a desarrollar después, la necesidad del desmarque durante el ataque en los deportes de equipo, etc., que le ayudarán después a resolver problemas motrices o a gestionar autónoma y eficazmente su propia motricidad.

La contextualización de los contenidos en torno a situaciones, centros de interés, problemas cercanos a la experiencia del alumnado o proyectos que integran las distintas experiencias y aprendizajes permite un enfoque globalizador acorde con la percepción de la realidad y las características del pensamiento infantil propias de estas edades. El aprendizaje globalizado permite, teniendo en cuenta las necesidades e intereses del alumnado, determinar un tema o eje globalizador en torno al cual se organizan los objetivos, contenidos y situaciones de aprendizaje que podrán enriquecer sus saberes iniciales.

La evaluación de los procesos de aprendizaje del alumnado será continua para ir detectando sus logros y dificultades. La observación y el registro planificado y sistemático y las pruebas puntuales pueden aportarnos datos cualitativos y cuantitativos sobre su actividad; especialmente incidiremos sobre los primeros para valorar sus actitudes, interés, forma de trabajo, interacción social, forma de ejecución, posibles errores, etc.

La evaluación afectará también al resto de elementos implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje, al profesor y al mismo diseño curricular, evaluando los objetivos, contenidos, metodología, recursos organizativos y materiales y el propio sistema de evaluación. Las opiniones del alumnado a través de sus autoevaluaciones o las puestas en común son también una referencia importante para una valoración más participativa del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los niños sienten la necesidad de demostrarse a sí mismos y a los demás lo que son capaces de hacer, de que pueden afrontar dificultades y superarlas. El reto, como fórmula didáctica, se convierte así en un excelente recurso para el profesorado, que deberá estimar las posibilidades de éxito de los alumnos al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en las propias capacidades, con seguridad y expectativas reales de triunfo.

El profesorado debe programar actividades y tareas motrices que supongan un reto alcanzable para el alumnado; retos que, partiendo de la situación inicial de sus capacidades, estimulen el esfuerzo, la búsqueda, el descubrimiento y la experimentación que conducen a nuevos aprendizajes significativos. El profesorado debe estimular, sugerir, orientar, guiar, pero dejando que el propio alumnado tome decisiones, involucre todas las facetas de su personalidad, se sienta y sea, en definitiva, el protagonista activo de su aprendizaje.

Esta visión del proceso de enseñanza-aprendizaje exige una metodología flexible, que permita ajustar las tareas y propuestas a las diferentes condiciones y ritmos personales o grupales, acogiendo el cambio y la revisión de mejora. La programación debe ser lo suficientemente flexible como para incorporar, matizar o eliminar contenidos que la propia dinámica del proceso de aprendizaje o los datos procedentes de la evaluación continua hagan aconsejable.

La orientación metodológica de la Educación física en la etapa de primaria tendrá, como se observó en la introducción, un carácter eminentemente lúdico, convirtiendo el juego en el contexto ideal para la mayoría de los aprendizajes. Las metodologías lúdicas responden a la necesidad de jugar, básica y natural en los niños. El juego, como contenido y como estrategia de presentación de otros contenidos del área, debe tener una presencia muy significativa en las sesiones, convirtiéndose en el principal elemento motivador de las mismas y en el medio preferente de aprendizaje motor, social, emocional y cognitivo. No conviene desdeñar el valor pedagógico del juego libre, que permite explorar, descubrir por sí mismo y desarrollar la autonomía del alumnado. Actuando sobre el espacio y los materiales, podemos presentarle

atractivos entornos de aprendizajes no dirigidos que condicionarán sin duda su respuesta, pero sin restarle libertad de decisión.

La individualización, como principio metodológico, debe permitir compaginar las estrategias de actuación grupal con estrategias de atención individualizada que atiendan a la diversidad del alumnado, a sus distintos intereses, capacidades, motivaciones u orígenes culturales. Si cada uno es diferente de los demás y el alumnado está en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, se impone una pedagogía basada en las diferencias, una actitud positiva y constructiva hacia las particularidades personales que permita adaptaciones apropiadas para mejorar el aprendizaje individual.

La presencia en el currículo de distintos estilos de enseñanza responde a la necesidad de elegir métodos ajustados a los objetivos y la naturaleza de la tarea que se va a realizar. El mando directo será recomendable ante tareas cerradas que buscan respuestas precisas ajustadas a un modelo. Permite un buen control de la ejecución motriz y del comportamiento del alumnado, que sabe en todo momento qué debe hacer aunque su nivel de iniciativa sea mínimo y su creatividad quede anulada.

La asignación de tareas supone la formación de grupos de trabajo independientes que adoptan sus propias decisiones en torno a cuándo se inicia y termina la ejecución, a qué ritmo, dónde exactamente, en qué orden se suceden los ejercicios... Al tratarse de tareas semidefinidas, se asume parcialmente la responsabilidad del trabajo, por lo que fomenta la autonomía personal y la motivación. Este estilo permite plantear una actividad común para todos los grupos, diferenciarla por niveles de dificultad cualitativa o cuantitativa, o bien plantear distintas tareas que se van sucediendo a modo de circuito.

El estilo de descubrimiento guiado propicia el desarrollo cognitivo y la búsqueda de soluciones o respuestas para cubrir un objetivo diseñado por el profesorado. En un contexto espacio-temporal concreto, el niño o el grupo exploran todas las acciones y opciones posibles que permite su cuerpo en función de un tipo concreto de material, una tarea o una actividad sonora o musical. El alumnado actúa con una alta autonomía bajo la tutela y asesoramiento del maestro, que busca en todo momento propiciar la curiosidad natural del niño.

La resolución de problemas parte de unos objetivos definidos por el profesorado, pero permite decidir el ritmo de trabajo, experimentar y elegir diversas opciones como respuestas posibles al problema planteado, seleccionando los materiales y espacios idóneos. La creatividad, el ingenio y las habilidades intelectuales se fusionan con la motricidad para enfrentarse a tareas sólo parcialmente definidas.

La metodología para el desarrollo de los contenidos del área se orienta así hacia la consecución del objetivo prioritario de engendrar en el alumnado el gusto por la actividad física y la confianza en sus propias posibilidades motrices. De ahí la importancia del juego, de disfrutar con el movimiento, de adaptar el trabajo a las peculiaridades y el nivel de cada uno para atender a su diversidad, y desde el convencimiento de que todos somos diferentes. Una metodología que fomente el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto; que propicie la reflexión sobre la acción para tomar conciencia del objetivo de la misma, de los criterios de éxito, de la ejecución, de su significación, etc. Una metodología que estimule y desarrolle la creatividad y la imaginación a través de tareas no definidas o semiabiertas, de propuestas de búsqueda y descubrimiento.