

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

## JUEGO DE ROL DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA



1542

**Departamento de  
Expresión Musical,  
Plástica y Corporal**

**Universidad Zaragoza**



1542

**Facultad de  
Ciencias Humanas y de  
la Educación - Huesca**

**Universidad Zaragoza**

El currículum de Educación  
Física y los elementos  
curriculares del  
Acondicionamiento Físico.

# Introducción

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.

El bloque de contenidos **4, *Actividad física, salud y educación en valores*** 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.**

# Objetivos

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.
7. **Conocer, practicar y valorar la diversidad de actividades físicas lúdicas y deportivas como elementos culturales,...**

# Contenidos. Primer Ciclo

## **Bloque 2: *Habilidades motrices:***

*-Acondicionamiento físico general en situaciones de juego, especialmente mantenimiento y mejora de la flexibilidad.*

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

*- Relación de la actividad física con el bienestar de la persona. Conocimiento de su importancia para el desarrollo físico y la salud.*

# Contenidos. Segundo Ciclo

## **Bloque 2: *Habilidades motrices:***

- *Mejora de las capacidades físicas básicas de forma global y orientada a la ejecución motriz. **Flexibilidad y resistencia aeróbica.***

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

-*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.***

# Contenidos. Tercer Ciclo

## **Bloque 2: *Habilidades motrices:***

- *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.*

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

- *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.*

# Criterios de evaluación. Segundo Ciclo

**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.***

# Criterios de evaluación. Tercer Ciclo

**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.*

*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.*

**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.**

*Valorar la importancia del calentamiento, la vuelta a la calma y la relajación.*

# Relación de los criterios de evaluación con las competencias básicas

Competencias básicas		1º	2º	3º
CB 1. Competencia en comunicación lingüística	→			
CB 2. Competencia matemática	→			
CB 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico	→			10
CB 4. Tratamiento de la información y competencia digital	→			
CB 5. Competencia social y ciudadana	→			
CB 6. Competencia cultural y artística	→			
CB 7. Competencia para aprender a aprender	→			4
CB 8. Autonomía e iniciativa personal	→		12	



**CT 3. Analizar y apreciar la repercusión de la actividad física en la calidad de vida (salud, consumo y medioambiente)**



**CT 7. Deducir, definir, y aplicar los principios y reglas de las acciones motrices para transferir activamente aprendizajes.**



**CT 8. Asumir responsabilidades y tomar decisiones de forma autónoma y autocrítica para el aprendizaje de conductas motrices.**