

CONTENIDOS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

QUINTO NIVEL:

1. Realidad corporal y conducta motriz

- Desarrollo de la percepción selectiva.
- Percepción, interiorización y representación del propio cuerpo.
- Conciencia y control del cuerpo.
- Dominio en el espacio de cambios de orientación y de las posiciones derivadas de los desplazamientos.
- Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.
- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones (velocidad, ritmo, duración, ...) anticipación de la organización temporal a los nuevos aprendizajes motores.
- Percepción y estructuración espacio – temporal: coordinación de trayectorias; coordinación de acciones propias con un objeto común.
- Toma de conciencia e interiorización de las relaciones inter-segmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas) asociadas a las habilidades complejas y expresivas.
- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales.
- Valoración y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal (gesto, mímica, danza).
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Representar y dramatizar unas situaciones concretas.
- Disfrute de la expresión a través del cuerpo. Valorar los usos expresivos y comunicativos del propio cuerpo y de compañeros.
- Participar en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo.
- Adquirir hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física e identificación de las prácticas poco saludables.
- Prevención de lesiones en la actividad física.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes y empleo de las medidas adecuadas a la actividad física.
- Calentamiento: capacidad de desarrollo de su propio calentamiento y conocimiento de las adaptaciones básicas para cada tipo de actividad.
- Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas (resistencia, velocidad, flexibilidad) y adaptación a las habilidades motrices adquiridas (carrera, salto, giro, lanzamientos, recepciones,...).
- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, con actitud cooperativa y de trabajo en equipo.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias de habilidad.
- Refuerzo de la autoestima y confianza en los propios recursos motrices: valoración del trabajo bien

ejecutado.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de las habilidades motrices.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales: conocimiento de los deportes tradicionales del contexto sociocultural de Canarias.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes juegos y actividades deportivas.
- Uso de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación y respeto de las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Cumplimiento con un juego limpio.
- La iniciación al deporte adaptado, al espacio, tiempo y los recursos: juegos deportivos adaptados.
- Valoración, disfrute y respeto del medio ambiente a través de las actividades en el medio natural.
- Reconocimiento y valoración del juego como manifestación social y cultural, popular y tradicional de Canarias.
- Apremiar el juego y las actividades deportivas como medio de disfrute y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.