

EDUCACION FISICA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA: PRIMARIA.SEGUNDO CICLO

CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

(señala con una cruz las competencias básicas a las que contribuye tu materia según se indica en el DECRETO 82/2007)

1. Competencia en comunicación lingüística. CCLI	X	5. Competencia social y ciudadana. CSYC	X
2. Competencia matemática. CMAT		6. Competencia cultural y artística. CCYA	X
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. CIMF	X	7. Competencia para aprender a aprender. CPAA	X
4. Tratamiento de la información y competencia digital. TICD	X	8. Autonomía e iniciativa personal. CAIP	X

DESARROLLO DE LA CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

1. Conocimiento y la interacción con el mundo físico(CIMF), mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física y adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio. como elemento indispensable para preservar la salud. 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.

2.-Competencia social y ciudadana (CSYC). Favorece al 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. Ayuda a conocer, valorar y respetar a nuestra Comunidad, Extremadura, desde sus distintas realidades, como la social, integrando y respetando a los alumnos y alumnas inmigrantes; la realidad natural, realizando actividades físicas en el medio natural (senderismo, acampadas, marchas, etc.) que nuestros alumnos y alumnas lo conozcan y sepan respetarlo y conservarlo como un bien de todos.

3.- Competencia cultural y artística(CCYA). A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y

utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la 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.

Favorece al 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.

4. Contribución del área de Educación Física a la Autonomía e iniciativa personal.(CAIP). La Educación Física ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

5. Contribución del área de Educación Física a la competencia de aprender a aprender.(CPAA).El área contribuye, en menor medida, a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza.

6. Contribución del área de Educación Física al tratamiento de la información y competencia digital.(TICD). Atendiendo a la realidad educativa extremeña debemos, desde nuestra área, colaborar en la consecución de las competencias básicas de información y competencia digital, así es importante la utilización del ordenador por nuestros alumnos y alumnas, para buscar y procesar información relativa al área (juegos autóctonos, deportes, danzas, biografías de deportistas, actividades sobre el esquema corporal, orientación espacio-temporal, etc.), aprender otros canales de comunicación con otros alumnos y alumnas y colegios a través del correo electrónico, chats, foros, etc., potenciando el trabajo en equipo en las nuevas tecnologías y su utilización crítica como una herramienta más de trabajo. También las utilizaremos como elemento motivador y de desarrollo psicomotriz de los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales.

7.- Contribución del área de Educación Física a la competencia lingüística (CCLI):Ofrece gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta. La comunicación oral y escrita en actividades de esta área servirá para mejorar el lenguaje en todos sus niveles. Incidir en la consolidación y mejora de la competencia básica de la lectura en todos sus aspectos.

OBJETIVO DE ÁREA	CONTENIDOS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INDICADORES	COMPETENCIAS BÁSICAS
1. Conocer, aceptar y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de	Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción 1. Posibilidades perceptivas. Experimentación y	1. Desplazarse, saltar y girar, combinando estas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos	1.1.Se desplaza de forma coordinada y equilibrada. 1.2.Salta de forma coordinada y equilibrada. 1.3.Gira de forma	1.1.CPAA, CAIP. 1.2.CPAA, CAIP. 1.3.CPAA, CAIP. 1.4.CPAA, CAIP.

<p>relación con los demás y como recurso para utilizar su ocio de forma saludable.</p> <p>3. Utilizar sus capacidades físicas básicas, habilidades motrices y el funcionamiento de su cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> <p>4. Resolver problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno, seleccionando las acciones previa valoración de sus posibilidades y controlando la ejecución de las mismas.</p>	<p>exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.</p> <p>3. Representación del propio cuerpo y del de los demás, a través de las distintas actividades.</p> <p>6. Equilibrio estático y dinámico en diferentes planos y superficies, variando la base de sustentación.</p> <p>7. Percepción y organización del espacio en relación con el tiempo (velocidad, trayectoria, etc.).</p> <p>Bloque 2. Habilidades motrices</p> <p>1. Formas y posibilidades del movimiento: mejora y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.</p> <p>2. Las habilidades básicas: desplazamientos, saltos,</p>	<p>corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.</p>	<p>coordinada y equilibrada.</p> <p>1.4. Ajusta los movimientos corporales a diferentes cambios de la coordinación de la actividad.</p>	
--	---	--	---	--

	<p>giros, manipulaciones, golpes y lanzamientos.</p> <p>3. Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas aumentando progresivamente la complejidad de ejecución.</p> <p>4. Control motor y dominio corporal.</p> <p>6. Mejora de las cualidades físicas básicas de forma global y orientada a la ejecución motriz.</p> <p>7. Interés por mejorar la competencia motriz.</p>			
<p>3. Utilizar sus capacidades físicas básicas, habilidades motrices y el funcionamiento de su cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> <p>4. Resolver problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose</p>	<p>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</p> <p>5. Consolidación de la lateralidad propia y con relación a los demás y su proyección en el espacio.</p> <p>7. Percepción y organización del espacio en relación con el tiempo (velocidad, trayectoria, etc.).</p>	<p>2. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos, adecuando los movimientos a las trayectorias.</p>	<p>2.1.Lanza pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos, adecuando los movimientos a las trayectorias.</p> <p>2.2.Pasa pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos, adecuando los movimientos a las trayectorias.</p> <p>2.2.Recibe pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos,</p>	<p>2.1. CPAA, CAIP.</p> <p>2.2. CPAA, CAIP.</p> <p>2.3. CPAA, CAIP.</p>

<p>a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno, seleccionando las acciones previa valoración de sus posibilidades y controlando la ejecución de las mismas.</p>	<p>Bloque 2. Habilidades motrices</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formas y posibilidades del movimiento: mejora y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas. 2. Las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, manipulaciones, golpes y lanzamientos. 3. Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas aumentando progresivamente la complejidad de ejecución. 4. Control motor y dominio corporal. 6. Mejora de las cualidades físicas básicas de forma global y orientada a la ejecución motriz. 7. Interés por mejorar la competencia motriz. 		<p>adecuando los movimientos a las trayectorias.</p>	
<p>3. Utilizar sus capacidades</p>	<p>Bloque 2. Habilidades</p>	<p>3. Girar sobre el eje</p>	<p>3.1.Gira sobre el eje</p>	<p>3.1.- CPAA, CAIP.</p>

<p>físicas básicas, habilidades motrices y el funcionamiento de su cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> <p>4. Resolver problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno, seleccionando las acciones previa valoración de sus posibilidades y controlando la ejecución de las mismas.</p>	<p>motrices</p> <p>1. Formas y posibilidades del movimiento: mejora y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.</p> <p>2. Las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, manipulaciones, golpes y lanzamientos.</p> <p>3. Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas aumentando progresivamente la complejidad de ejecución.</p> <p>4. Control motor y dominio corporal.</p> <p>6. Mejora de las cualidades físicas básicas de forma global y orientada a la ejecución motriz.</p> <p>7. Interés por mejorar la competencia motriz.</p>	<p>longitudinal y transversal, diversificando las posiciones segmentarias y mejorando las respuestas motrices en las prácticas corporales que lo requieran.</p>	<p>longitudinal y transversal.</p> <p>3.2.- Diversifica las posiciones segmentarias.</p> <p>3.3.-Mejora las respuestas motrices en prácticas corporales que lo requieran.</p>	<p>3.2.- CPAA, CAIP.</p> <p>3.3.CIMF,CAIP.</p>
<p>5. Aprender a conocer sus limitaciones y posibilidades físicas, para saber</p>	<p>Bloque 5. Juegos y deportes</p>	<p>4. Cooperar con los compañeros y compañeras para resolver retos o para</p>	<p>4.1.Coopera con los compañeros y compañeras para resolver retos.</p>	<p>4.1.- CSYC</p> <p>4.2.- CSYC</p>

<p>regular, dosificar su esfuerzo, según la actividad que realice, valorando más el propio esfuerzo y la actitud, que el resultado en sí.</p> <p>7. Participar en juegos y actividades con los demás, estableciendo relaciones equilibradas y de cooperación, para alcanzar objetivos comunes, y evitando discriminaciones por características personales, sexuales, sociales y culturales, así como conductas violentas y actitudes de rivalidad en actividades competitivas.</p> <p>8. Valorar el juego como actividad de disfrute y placer, aceptando las normas establecidas por el grupo y dando más importancia a la vertiente lúdica que al hecho de ganar o perder.</p>	<p>1. El juego y el deporte como elementos de la realidad social y cultural.</p> <p>2. Organización de juegos colectivos, teniendo en cuenta el espacio, el tiempo, el número de jugadores y la intensidad (juegos simbólicos, de patio, cooperativos, de oposición, sensoriales, etc.). Iniciación deportiva en situaciones jugadas.</p> <p>3. Descubrimiento de las estrategias básicas del juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</p> <p>9. Resolución de conflictos de forma pacífica y dialogada.</p> <p>10. Comprensión, aceptación y cumplimiento, de las normas y reglas de juego, y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.</p> <p>11. Valoración del juego como medio de disfrute, de relación con los demás</p>	<p>oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.</p>	<p>4.2.- Cooperar con los compañeros y compañeras para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.</p>	
---	--	---	---	--

	y de empleo del tiempo de ocio, y reconocimiento del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.			
<p>5. Aprender a conocer sus limitaciones y posibilidades físicas, para saber regular, dosificar su esfuerzo, según la actividad que realice, valorando más el propio esfuerzo y la actitud, que el resultado en sí.</p> <p>7. Participar en juegos y actividades con los demás, estableciendo relaciones equilibradas y de cooperación, para alcanzar objetivos comunes, y evitando discriminaciones por características personales, sexuales, sociales y culturales, así como conductas violentas y actitudes de rivalidad en actividades competitivas.</p> <p>8. Valorar el juego como actividad de disfrute y placer, aceptando las normas establecidas por el grupo y</p>	<p>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</p> <p>9. Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de los demás; y disposición favorable a la superación y el esfuerzo.</p> <p>11. Confianza en uno mismo y en los demás, mejorando la autoestima y participando activamente en el trabajo en grupo, respetando las normas y aceptando a los compañeros.</p> <p>Bloque 2. Habilidades motrices</p> <p>8. Disposición favorable a participar en las actividades propuestas, aceptando las diferencias individuales y aprendiendo a disfrutar con la actividad independientemente de los resultados.</p>	<p>5. Participar y disfrutar del juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia los demás, particularmente hacia los acnees.</p>	<p>5.1. Participa del juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas .</p> <p>5.2. Disfruta del juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas</p> <p>5.2.- Muestra una actitud de aceptación hacia los demás, particularmente hacia los acnees.</p>	<p>5.1. CSYC, CAIP.</p> <p>5.2. CSYC, CAIP.</p> <p>5.3.- CSYC</p>

<p>dando más importancia a la vertiente lúdica que al hecho de ganar o perder.</p> <p>14. Saber valorar la actividad física y deportiva, como actividad generadora de salud y de valores solidarios, tolerantes y no discriminatorios.</p>	<p>Bloque 5. Juegos y deportes</p> <p>1. El juego y el deporte como elementos de la realidad social y cultural.</p> <p>8. Respeto hacia las personas que participan en el juego, especialmente hacia los acnee y rechazo hacia los comportamientos antisociales.</p> <p>9. Resolución de conflictos de forma pacífica y dialogada.</p> <p>10. Comprensión, aceptación y cumplimiento, de las normas y reglas de juego, y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.</p> <p>11. Valoración del juego como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo de ocio, y reconocimiento del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.</p>			
<p>6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa para</p>	<p>Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas</p>	<p>6. Proponer estructuras rítmicas sencillas y reproducirlas corporalmente</p>	<p>6.1. Propone estructuras rítmicas sencillas. 6.2. Reproduce estructuras rítmicas sencillas</p>	<p>6.1. CCYA, CAIP. 6.2. CCYA, CAIP</p>

<p>comunicar sensaciones, emociones e ideas.</p>	<p>1. El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>2. Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de bailes y coreografías sencillas.</p> <p>5. Utilización de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</p> <p>6. Práctica de bailes populares y tradicionales de Extremadura, de coreografía sencilla.</p> <p>8. Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo, adquiriendo confianza en la propia capacidad expresiva.</p> <p>9. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valorando y aceptando las diferencias en el modo de expresarse.</p>	<p>o con instrumentos.</p>	<p>corporalmente o con instrumentos.</p>	
--	---	----------------------------	--	--

<p>6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas.</p>	<p>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</p> <p>4. Descubrir y tomar conciencia de las posturas corporales adecuándolas a las necesidades expresivas y motrices.</p> <p>Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas</p> <p>1. El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>3. Utilización personal del gesto y del movimiento para expresar, representar, y comunicar situaciones de la vida diaria: emociones, sentimientos y pequeñas historias.</p> <p>4. Recreación de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos.</p> <p>5. Utilización de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</p>	<p>7. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo; así como para imitar y representar personajes e historias reales o imaginarias, valorando la creatividad individual y colectiva.</p>	<p>7.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo.</p> <p>7.2 Imita personajes e historias reales e imaginarias.</p> <p>7.3. Representa personajes e historias reales e imaginarias.</p> <p>7.4. Valora la creatividad individual y colectiva.</p>	<p>7.1.CCLI, CCYA, CAIP. 7.2.- CCYA,CAIP. 7.3.CCYA, CAIP. 7.4.CSYC</p>
--	--	---	---	--

	<p>8. Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo, adquiriendo confianza en la propia capacidad expresiva.</p> <p>9. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valorando y aceptando las diferencias en el modo de expresarse.</p>			
<p>9. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales y de ocio, mostrando una actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de e</p> <p>10. Practicar y disfrutar de las actividades físicas en el medio natural de Extremadura, respetando y colaborando en su conservación y mejora.</p>	<p>Bloque 2. Habilidades motrices</p> <p>5. Preparación y realización de actividades en espacios no habituales, para conocer y valorar el medio natural extremeño: marchas en entornos próximos, juegos de orientación, piscina, nieve, etc.</p> <p>Bloque 4. Actividad física y salud</p> <p>7. Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física con relación al entorno. Uso correcto de materiales y espacios con</p>	<p>8. Diseñar actividades físicas en el entorno ambiental próximo, valorando su cuidado y respeto como forma de concienciación de la importancia de conservar y preservar nuestro patrimonio cultural.</p>	<p>8.1. Diseña actividades físicas en el entorno ambiental próximo.</p> <p>8.2.- Valora el cuidado y respeto por el entorno próximo.</p> <p>8.3.- Toma conciencia de la importancia de conservar y preservar nuestro patrimonio cultural.</p>	<p>8.1. CIMF, CAIP.</p> <p>8.2.- CSYC, CIMF</p> <p>8.3.- CSYC, CIMF</p>

	<p>objeto de no perjudicar la salud propia y el bienestar general del grupo.</p> <p>Bloque 5. Juegos y deportes</p> <p>7. Iniciación en la práctica de juegos de exploración y conocimiento del medio natural mas próximo, valorando su cuidado y respeto.</p>			
<p>9. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales y de ocio, mostrando una actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>11. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales extremeños, así como refranes, canciones, y retahílas propias de nuestra Comunidad Autónoma</p> <p>12. Conocer, valorar y respetar la realidad social extremeña como una</p>	<p>Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas</p> <p>6. Práctica de bailes populares y tradicionales de Extremadura, de coreografía sencilla.</p> <p>Bloque 5. Juegos y deportes</p> <p>4. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales de la localidad y pueblos próximos.</p>	<p>9. Conocer y aplicar los juegos populares extremeños, así como bailes y danzas tradicionales de su entorno más próximo.</p>	<p>9.1. Conoce los juegos populares extremeños, así como bailes y danzas tradicionales de su entorno más próximo.</p> <p>9.2. Aplica los juegos populares extremeños, así como bailes y danzas tradicionales de su entorno más próximo.</p>	<p>9.1. CCYA, CPAA</p> <p>9.2. CCYA,CAIP</p>

sociedad multicultural.				
13. Conocer y utilizar de forma responsable y crítica las TIC como instrumento de aprendizaje.	<p>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</p> <p>8. Utilización de las TIC en juegos de representación espacio temporal.</p> <p>Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas</p> <p>7. Utilización de las TIC para investigar sobre el folclore tradicional de Extremadura intercambiando información con otros centros.</p> <p>Bloque 4. Actividad física y salud</p> <p>5. Actitud crítica ante el mal uso o abuso de las TIC como medio que puede favorecer el sedentarismo.</p> <p>6. Utilización de las TIC para investigar y elaborar dietas saludables.</p>	10. Valorar positivamente la eficacia de las TIC para resolver determinadas cuestiones que se plantean así como forjar una actitud crítica ante el mal uso o abuso de las mismas.	<p>10.1. Valora positivamente la eficacia de las TIC para resolver determinadas cuestiones que se plantean.</p> <p>10.2. Tiene una actitud crítica ante las TIC.</p>	<p>10.1. TICD, CSYC.</p> <p>10.2. TICD, CSYC,CPAA</p>

	<p>Bloque 5. Juegos y deportes</p> <p>5. Investigación e intercambio con otros centros de juegos populares y tradicionales, utilizando las TIC.</p> <p>6. Juegos educativos y de estrategia, utilizando de manera adecuada las TIC, rechazando los juegos violentos y todos aquellos que vayan en contra de los valores humanos.</p>			
<p>11. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales extremeños, así como refranes, canciones, y retahílas propias de nuestra Comunidad Autónoma</p>	<p>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</p> <p>5. Consolidación de la lateralidad propia y con relación a los demás y su proyección en el espacio.</p> <p>Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas</p> <p>4. Recreación de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos.</p> <p>6. Práctica de bailes populares y tradicionales de Extremadura, de coreografía</p>	<p>11. Utilizar los materiales del área siempre que sea posible para la práctica y mejora de la lectura.</p>	<p>11.1. Utiliza los materiales del área siempre que sea posible para la práctica y mejora de la lectura.</p>	<p>11.1. CCLI, CAIP.</p>

	<p>sencilla.</p> <p>Bloque 5. Juegos y deportes</p> <p>4. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales de la localidad y pueblos próximos.</p>			
<p>1. Conocer, aceptar y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con los demás y como recurso para utilizar su ocio de forma saludable.</p> <p>2. Apreciar la importancia de la Educación Física para la salud, teniendo una actitud responsable hacia uno mismo y de respeto a los demás, y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación, de los hábitos posturales sobre la salud y la calidad de vida.</p> <p>14. Saber valorar la</p>	<p>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</p> <p>2. Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.</p> <p>10. Conocimiento de los riesgos por un mal uso del material y de los espacios utilizados, tomando conciencia de la importancia de éstos para adquirir resultados satisfactorios sin atender contra la salud y el propio bienestar físico.</p> <p>Bloque 2. Habilidades motrices</p> <p>9. Valorar y concienciarse de los posibles riesgos</p>	<p>12. Valorar y asimilar el juego y la actividad física como medio de disfrute, de relación y ocio, así como hábito de salud, manteniendo una predisposición favorable y activa ante su práctica cotidiana. Consolidar hábitos de higiene y alimentación adecuados.</p>	<p>12.1. Valora el juego y la actividad física como medio de disfrute, de relación y ocio, así como hábito de salud.</p> <p>12.2. Asimila el juego y la actividad física como medio de disfrute, de relación y ocio, así como hábito de salud.</p> <p>12.3.- Mantiene una predisposición favorable y activa ante la práctica del juego y la actividad física cotidiana.</p> <p>12.4. Consolida los hábitos de higiene y alimentación adecuados.</p>	<p>12.1. CIMF, CSYC</p> <p>12.2. CIMF, CPAA</p> <p>12.3. CSYC</p> <p>12.4.- CIMF, CSYC, CPAA</p>

<p>actividad física y deportiva, como actividad generadora de salud y de valores solidarios, tolerantes y no discriminatorios.</p>	<p>propios y para los demás que puede suponer el mal uso de espacios y materiales en la actividad física.</p> <p>Bloque 4. Actividad física y salud</p> <p>1. El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.</p> <p>2. Asociar la práctica correcta de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física en general orientada a la salud.</p> <p>3. Descripción de hábitos y normas de aseo personal e higiene corporal en relación con la actividad física: cambio de ropa, calzado, ducha, etc.</p> <p>4. Información sobre una dieta alimenticia sana, utilizando productos</p>			
--	---	--	--	--

naturales extremeños. Elaboración de dietas saludables, relacionando la obesidad con falta de ejercicio y mala alimentación. 8. Seguridad en la propia práctica de la Educación física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.			
---	--	--	--