

Educación Física – 3º de Educación Primaria

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>BLOQUE 1. HABILIDADES PERCEPTIVO MOTRICES</p> <p>Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.</p> <p>Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación.</p> <p>Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.</p> <p>Esquema corporal. Representación del propio cuerpo.</p> <p>Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.</p> <p>Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás.</p> <p>Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.</p> <p>Organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.</p> <p>BLOQUE 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS</p> <p>Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.</p> <p>Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables.</p> <p>Control motor y dominio corporal.</p> <p>Propuesta y resolución de problemas motores sencillos.</p> <p>Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.</p> <p>Interés por mejorar la competencia motriz, valoración del esfuerzo personal en la actividad física.</p>	<p>1.1. Reconoce la derecha y la izquierda sobre los demás en movimiento.</p> <p>1.2. Controla la relajación de grandes segmentos corporales con poca exigencia de interiorización.</p> <p>1.3. Mantiene distancias y orientaciones al desplazarse respecto a un objeto que se mueve lentamente de forma variable.</p> <p>1.4. Combina habilidades motrices básicas atendiendo determinada exigencia en la velocidad o en la precisión en su ejecución, manteniendo el equilibrio y coordinando la acción de todos los segmentos corporales.</p> <p>1.5. Dirige distintos tipos de móviles a un blanco fijo golpeándolos con diferentes partes del cuerpo o con implementos.</p> <p>1.6. Realiza giros sobre el eje corporal transversal, en los dos sentidos, manteniendo el equilibrio general y coordinando todos los segmentos corporales en la acción.</p> <p>1.7. Mantiene el equilibrio sobre el pie dominante, prescindiendo de la vista.</p> <p>1.8. Utiliza las habilidades y motrices básicas para resolver retos y situaciones motrices en juegos de cooperación, populares, tradicionales y autóctonos comprendiendo sus diferencias y características.</p> <p>2.1. Utiliza estrategias sencillas de cooperación para resolver retos y situaciones de juego de oposición en coordinación con los compañeros, adecuándose a las normas y requerimientos de los mismos.</p> <p>3.1. Propone estructuras rítmicas variadas y adapta a las mismas diferentes movimientos y desplazamientos</p> <p>3.2. Ajusta su movimiento al ritmo de la música de forma individual y coordinada en los grupos de baile.</p> <p>3.3. Crea secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas, incluyendo silencios en parte de ellas.</p> <p>3.4. Conoce y practica danzas o bailes tradicionales del entorno.</p> <p>3.5. Participa en representaciones o escenificaciones de historias sencillas utilizando el movimiento y la música.</p> <p>3.6. Realiza actividades de expresión e imitación con ritmo y movimiento siguiendo</p>

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p>Práctica de juegos tradicionales, cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno</p> <p>Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.</p> <p>Aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones, con o sin implemento, en situaciones de juego.</p> <p>Utilización de estrategias de cooperación y oposición en la práctica de juegos motores.</p> <p>Juegos y actividades deportivas en el medio natural.</p> <p>Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.</p> <p>Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.</p> <p>Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.</p> <p>Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y valoración del esfuerzo en la práctica de los juegos y actividades deportivas.</p>	<p>una melodía.</p> <p>4.1. Busca información utilizando las TIC, sobre los hábitos correctos en la alimentación y su importancia para con la condición física de la persona, y comunica sus conclusiones.</p> <p>4.2. Identifica los dos tipos de respiración diferenciando sus características.</p> <p>4.3. Investiga y presenta sus conclusiones sobre los efectos del ejercicio en el organismo utilizando las TIC.</p> <p>4.4. Conoce y practica algunos juegos tradicionales y autóctonos.</p> <p>4.5. Busca información sobre juegos populares, tradicionales y autóctonos para explicarlos en clase utilizando las TIC.</p> <p>4.6. Elaborar presentaciones, base de datos, blogs...para compartir y transmitir información en la red.</p> <p>5.1. Mejora sus resultados previos, dentro de los parámetros normales de su edad, en las pruebas de flexibilidad.</p> <p>5.2. Regula la intensidad del esfuerzo para cumplir el tiempo previsto en una carrera continua.</p> <p>5.3. Comprueba su frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado.</p> <p>5.4. Identifica las capacidades físicas básicas relacionándolas con los ejercicios realizados.</p> <p>5.5. Realiza con cierta autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales.</p>
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS</p>	
<p>El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p>	<p>6.1. Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p>
<p>Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p>	<p>6.2. Respeta las normas higiénicas en relación con la clase de educación física.</p> <p>6.3. Respeta las normas para el cuidado del medio al efectuar alguna actividad fuera del centro.</p>
<p>Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad en situaciones cotidianas.</p>	<p>7.1. Muestra interés y participa activamente en todo tipo de actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.</p> <p>7.2. Participa en las actividades con desinhibición e iniciativa.</p>
<p>Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales.</p>	<p>8.1. Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases evitando las acciones peligrosas durante las actividades.</p>
<p>Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas, especialmente de las presentes</p>	

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>en el entorno.</p> <p>Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales.</p> <p>Recreación de personajes reales y ficticios.</p> <p>Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</p> <p>Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.</p> <p>BLOQUE 4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p> <p>El cuidado del cuerpo.</p> <p>Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.</p> <p>Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.</p> <p>Estrategias de mejora global de la condición física, resistencia cardiovascular. Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.</p> <p>Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios</p> <p>Favorecer el uso racional de las TIC y mantener una actitud crítica ante el sedentarismo.</p> <p>Utilización de las TIC para investigar sobre hábitos saludables.</p>	