



PRINCIPADO DE ASTURIAS. CONCRECIÓN CURRICULAR
1.º CURSO
EDUCACIÓN PRIMARIA

DECRETO 82/2014, de 28 de agosto

La Educación Física se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo integral de la persona y a una mejor calidad de vida.

La enseñanza de la Educación Física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y de la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de vida saludable, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. Por otra parte, la inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices contribuye a la mejora de las habilidades sociales además de establecer las bases de una adecuada educación para el ocio. Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la tolerancia, la igualdad, la aceptación o la cooperación.

BLOQUES DE CONTENIDOS.

El área se ha estructurado en cinco bloques que dan sentido a la Educación Física en la Educación Primaria :

- El Bloque 1, El cuerpo, imagen y percepción, incluye los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. El bloque está dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto en el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.
- El Bloque 2, Habilidades motrices, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia. Se verán implicadas, por tanto, adquisiciones relativas al dominio y control motor. Destacan los contenidos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones.
- El Bloque 3, Actividades físicas artístico-expresivas incorpora los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, la técnica, la relajación y la creatividad.
- El Bloque 4, Actividad física y salud, está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. El cuidado personal, la alimentación, la actividad física diaria, las normas de seguridad y la prevención de lesiones adquieren gran importancia. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física en diferentes entornos como aspecto fundamental para los estilos de vida saludables y en los cuales el respeto al medio ambiente adquiere gran importancia.

- El Bloque 5, Juegos y actividades deportivas, presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Independientemente de que el juego pueda ser utilizado como estrategia metodológica, también se hace necesaria su consideración como contenido por su valor antropológico y cultural. Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación, educación en igualdad respetando las diferencias individuales y la convivencia.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

1. El alumno es el verdadero protagonista del proceso del enseñanza –aprendizaje. El enfoque metodológico en esta etapa tendrá un carácter eminentemente lúdico, utilizando el juego como herramienta fundamental de la clase.
2. Aprendizaje significativo a través de situaciones motrices atractivas y motivantes en la que prime el refuerzo positivo, contribuyendo a enriquecer la interacción entre el alumnado.
3. Actividades variadas y diversas, con la finalidad de que el alumnado experimente diferentes esquemas motores, para que así el aprendizaje adquirido pueda ser aplicado y transferido a otras situaciones.
4. El alumnado no será un mero practicante de tareas, sino que también debe saber el por qué y el para qué de lo que está haciendo, así como alcanzar soluciones para superar las dificultades que se encuentra en la tarea.
5. Potenciar las diferentes forma de expresión y comunicación (oral, escrito y corporal) de este último lo potenciaremos mediante: la dramatización, las danzas, juegos expresivos, narraciones escénicas, etc.
6. Educación de igualdad de oportunidades para ambos sexos mediante estrategias de agrupamiento, selección de juegos, reparto de responsabilidades, tratamiento de la información relacionada con el cuerpo, la salud y el deporte exenta de prejuicios, creación de expectativas y refuerzos positivos para niños y niñas.
7. Utilización de materiales diversos, desde el material específico del área hasta la reutilización de materiales de desecho ya que así estaremos favoreciendo una mayor igualdad de posibilidades de actuación de todos y todas, y contribuiremos a favorecer el desarrollo de la creatividad.
8. La estructuración de la clase será flexible, en ella destacamos tres partes (puesta en acción, parte principal y vuelta a la calma).
9. Explicaciones claras, sencillas y justas.
10. Aprendizaje cooperativo y colaborativo contribuyendo al desarrollo de valores sociales y de ciudadanía.

NIVEL: 1º ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA.

OBJETIVOS	CONTENIDOS-BLOQUES	CRITERIOS EVALUACIÓN	ESTÁNDARES EVALUABLES	COMPETENCIAS BÁSICAS
<p>1.- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con otras personas y como recurso para organizar el tiempo libre.</p> <p>2.- Apreciar y practicar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable tanto hacia su propia persona como hacia otras y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación, de los hábitos posturales y de los estilos de vida sobre la salud.</p> <p>3.- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y</p>	<p>BLOQUE nº 1: EL CUERPO HUMANO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN. CONTENIDOS: 1.1.-Concienciación e identificación del esquema corporal global. 1.2.-Posibilidades corporales y sensoriales. Exploración de las sensaciones. 1.3.-Experimentación de posturas corporales diferentes. 1.4.-Exploración del propio cuerpo en relación con la tensión, y la relajación global. 1.5.-Exploración de la lateralidad propia. 1.6.-Aceptación de la propia realidad corporal aumentando su autonomía personal. 1.7.-Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio en el suelo y sobre objetos estables en situaciones simples. 1.8.-Experimentación de nociones asociadas a su cuerpo con relaciones espaciales y temporales básicas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz</p> <p>2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver situaciones motrices, actuando de forma coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p> <p>4. Relacionar los conceptos específicos de Educación Física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y</p>	<p>Realizar de forma coordinada desplazamientos básicos en actividades motrices simples o juegos: gatear, cuadrupedia y marcha atrás. Desplazarse en situaciones motrices simples mediante una carrera coordinada con alternativa brazo-pierna realizando los apoyos de forma adecuada. Saltar batiendo con una o ambas piernas en situaciones lúdicas. Realizar giros sobre el eje longitudinal en contacto con el suelo. Lanzar objetos con una mano componiendo un gesto coordinado sin incluir la precisión. Lanzar objetos con</p>	<p>1.- CL: Competencia en comunicación lingüística 2.- CSC: Competencias sociales y cívicas 3.- CAA: Competencia para aprender a aprender 4.- CD: Competencia digital 5.- CCEC: Conciencia y expresión culturales 6.- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología 7.- CSIE: Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>

<p>condiciones de cada situación.</p> <p>4.- Elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, independientemente del sexo.</p> <p>5.- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea respetando las características individuales y el nivel de competencia motriz de otras personas.</p> <p>6.- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por</p>	<p>BLOQUE nº 2: HABILIDADES MOTRICES. CONTENIDOS:</p> <p>2.1.- Experimentación de diferentes formas y posibilidades de movimiento a través del juego.</p> <p>2.2.-Adquisición de tipos de movimientos y conductas motoras saludables: transportar, golpear, arrastrar, reptar, etc.</p> <p>2.3.-Coordinación óculo-motriz con manos y pies en posiciones estáticas simples, con o sin móviles.</p> <p>2.4.-Coordinación dinámica general para el control del cuerpo en movimiento.</p> <p>2.5.-Manipulación de objetos e instrumentos de la vida cotidiana en las actividades de aprendizaje escolar.</p> <p>2.6.-Participación en actividades diversas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p>BLOQUE nº 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS CONTENIDOS:</p> <p>3.1.-Descubrimiento y exploración de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y del movimiento en situaciones de la</p>	<p>artístico expresivas</p> <p>5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia su propia persona.</p> <p>6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> <p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de otras personas, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas</p> <p>9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de público, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás.</p> <p>10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a</p>	<p>las dos manos a la vez sin incluir la precisión.</p> <p>Coger o golpear un objeto anticipándose a su trayectoria.</p> <p>Botar con las manos un objeto sin incluir la fuerza.</p> <p>Golpear un objeto con diferentes partes del cuerpo anticipándose a su trayectoria y sin incluir la fuerza.</p> <p>Equilibrar el cuerpo de forma espontánea adoptando diferentes posturas en el suelo y en pequeñas alturas.</p> <p>Desplazarse de diferentes formas por propia iniciativa sobre elementos fijos elevados a escasa altura del suelo sin buscar imitación de modelos.</p> <p>Situarse en el espacio y en el tiempo en movimiento, en relación con las relaciones</p>	
---	--	--	--	--

<p>características personales, de género, sociales y culturales.</p> <p>7.- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de público.</p> <p>8.- Realizar actividades en el medio natural ejecutando las acciones motrices necesarias para adaptarse a las características cambiantes de estos entornos, comprendiendo que la conservación del medio es una condición indispensable para una buena calidad de vida y contribuyendo a su protección y mejora.</p> <p>9.- Adquirir autonomía en la práctica responsable de actividades físicas y deportivas considerando el esfuerzo personal, como un medio para mejorar su competencia</p>	<p>vida cotidiana.</p> <p>3.2.-Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas con equilibrios y desequilibrios.</p> <p>3.4.-Ejecución de danzas y bailes populares asturianos de sencilla ejecución.</p> <p>3.5.-Imitación de personajes, animales y objetos.</p> <p>3.6.-Exteriorización de emociones y sentimientos e imitación de personajes, animales, objetos y situaciones, individualmente y en grupo.</p> <p>3.7.-Expresión a través del propio cuerpo, con objetos y materiales.</p> <p>3.8.-Participación en situaciones que supongan comunicación corporal con otras personas, mostrando reconocimiento y respeto por las diferencias de género, personales, etc.</p> <p>3.9.-Utilización del cuento motriz como recurso para la mejora expresiva del cuerpo.</p> <p>3.10.-Exploración de la espontaneidad y de la creatividad en el movimiento expresivo a través del juego corporal individual.</p> <p>3.11.-Toma de conciencia de la respiración y relajación.</p> <p>3.12.-Exploración de la expresión de situaciones, emociones y</p>	<p>su preservación</p> <p>11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física</p> <p>12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso de apoyo al área.</p> <p>13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose y respetando a las otras personas en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>topológicas básicas: dentro/fuera; arriba/abajo a través de juegos y actividades motrices simples.</p> <p>Adecuar el movimiento corporal a ritmos sencillos.</p> <p>Interpretar los estereotipos de las distintas formas de estado de ánimo: tristeza, alegría, enfado, sorpresa, miedo.</p> <p>Representar acciones de la vida cotidiana con espontaneidad.</p> <p>Simbolizar personajes y situaciones mediante la utilización del cuerpo, el gesto y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad.</p> <p>Respetar las diferencias personales durante la comunicación corporal.</p> <p>Utilizar la respiración</p>
--	---	---	--

<p>motriz.</p> <p>10.- Comunicar de forma autónoma, creativa y estética, conceptos, pensamientos, sensaciones e ideas a través del lenguaje corporal, contribuyendo al aprendizaje de las habilidades sociales.</p> <p>11.- Potenciar el hábito de trabajo en equipo, valorando la iniciativa individual y la interdependencia en beneficio del grupo, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>12.- Utilizar de forma responsable y crítica las Tecnologías de la Información y la Comunicación para obtener información, a través de una lectura comprensiva, sobre contenidos relacionados con la Educación Física.</p>	<p>estados de ánimo mediante el empleo de las posiciones corporales alta, intermedia y baja.</p> <p>BLOQUE nº 4: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD CONTENIDOS:</p> <p>4.1.-Iniciación a hábitos básicos de higiene corporal: bolsa de aseo y material necesario para la actividad física.</p> <p>4.2.-Iniciación a hábitos saludables básicos alimentarios: desayuno y tentempié del recreo.</p> <p>4.3.-Iniciación a hábitos saludables básicos posturales en la vida cotidiana y en la actividad física.</p> <p>4.4.-Relación de la actividad física con el bienestar en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales.</p> <p>4.5.-Descubrimiento del calentamiento como fase fundamental en la prevención de lesiones.</p> <p>4.6.-Respeto de las normas de uso de materiales y espacios.</p> <p>4.7.-Prevención de accidentes en la práctica de actividad física.</p> <p>4.8.-Descubrimiento de los entornos naturales cercanos y del patio escolar como espacios válidos para realizar actividad</p>		<p>para llegar a un estado de relajación. Utilizar las posiciones alta, intermedia y baja para expresar situaciones</p> <p>Comprender la explicación de los ejercicios realizados usando términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza</p> <p>Ajustar sus movimientos a los esquemas motores necesarios para el desarrollo del juego. Utilizar estrategias básicas de juego: cooperación y oposición. Utilizar desplazamientos y saltos para alcanzar el objetivo en juegos</p>	
---	---	--	--	--

	<p>física.</p> <p>4.9.-Descubrimiento de distintas formas de desplazarse por el entorno de forma saludable y sostenible.</p> <p>BLOQUE nº 5: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS CONTENIDOS:</p> <p>5.1.-El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos organizados.</p> <p>5.2.-Práctica de juegos de patio en los que se utilicen las habilidades motrices básicas.</p> <p>5.3.-Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego.</p> <p>5.4.-Reconocimiento hacia las personas que participan en el juego.</p> <p>5.5.-Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.</p> <p>5.6.-Confianza en las propias posibilidades en la realización de juegos.</p> <p>5.7.-Valoración del juego como medio de disfrute.</p> <p>5.8.-Aceptación del resultado final del juego como algo natural e inherente al desarrollo del mismo.</p> <p>5.9.-Actitud de tolerancia, en la resolución de conflictos de forma pacífica en la realización de juegos.</p> <p>5.10.-Participación en la recogida</p>		<p>de patio.</p> <p>Utilizar la bolsa de aseo y el material necesario para la actividad física.</p> <p>Reconocimiento de la necesidad de incorporar a sus rutinas, la higiene corporal tras las clases de Educación Física.</p> <p>Alimentarse de forma adecuada antes de realizar actividad física y a la hora del recreo.</p> <p>Identificar normas posturales básicas en actividades cotidianas.</p> <p>Ajustar las habilidades personales a las características del grupo clase.</p> <p>Identificar acciones positivas para mejorar las capacidades físicas y sus efectos sobre la salud.</p> <p>Realizar el calentamiento como medida básica para</p>	
--	---	--	--	--

	<p>del material de Educación Física al finalizar la clase.</p> <p>5.11.-Conocimiento de distintos juegos de la cultura asturiana.5.12.-Conocimiento de juegos realizados en el medio natural</p>		<p>prevenir lesiones. Reconocer espacios adecuados para la práctica deportiva. Mostrar una actitud tolerante en la resolución de conflictos surgidos en juegos realizados en clase. Participar en la explicación de juegos realizados en clase. Cuidar y respetar el patio escolar, zonas deportivas y entornos cercanos, separando correctamente nuestros residuos. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física Utilizar sencillos programas informáticos que impliquen actividades de motricidad fina y coordinación óculo-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>manual o desarrollen nociones topológicas</p> <p>Participar activamente en juegos de patio y juegos asturianos respetando las normas.</p> <p>Reconocer su nivel de competencia motriz, intentando mejorarla.</p> <p>Respetar el turno establecido en la recogida del material de Educación Física.</p>	
--	--	--	---	--