

Contenidos del primer ciclo de Primaria de Educación Física

CURSO		
1.º	2.º	CONCEPTUALES
x	x	• Las partes del cuerpo: conocimiento, identificación, uso y representación.
x	x	• Los segmentos corporales: conocimiento, identificación y uso correcto.
x	x	• La lateralidad: reconocimiento sobre sí mismo.
x	x	• La respiración: mecanismos básicos.
x	x	• El tono muscular: tensión y relajación.
x	x	• El cuidado del cuerpo: normas básicas.
x	x	• Las articulaciones: función y relación con el movimiento de los segmentos del cuerpo.
x	x	• Las posturas corporales: conocimiento, identificación y usos.
x	x	• El ajuste de las posturas: el equilibrio estático y dinámico.
x	x	• Las nociones topológicas básicas: delante-detrás, encima-debajo, dentro-fuera.
x	x	• Las direcciones: adelante-detrás, arriba-abajo, derecha-izquierda.
x	x	• Las distancias: cerca-lejos, agrupación-dispersión.
x	x	• Aspectos cuantitativos de la organización temporal: duración, velocidad, frecuencia e intensidad.
x	x	• Aspectos cualitativos de la organización temporal: orden, simultaneidad y alternancia.
x	x	• El ritmo.
x	x	• El movimiento expresivo de carácter espontáneo.
x	x	• La simulación y la imitación de objetos, animales, situaciones básicas.

CURSO		
1.º	2.º	CONCEPTUALES
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo como caja de sonidos.
	x	<ul style="list-style-type: none"> • El ritmo y el movimiento corporal: danzas y bailes con estructuras rítmicas básicas.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Los desplazamientos: formas básicas y encadenamientos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Los saltos: formas básicas y encadenamientos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de amplitud: corto-largo.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Partes principales de un salto: impulso y caída.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Los giros: formas básicas.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • La manipulación de objetos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Los lanzamientos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación a entornos no habituales.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • El medio natural: conocimiento y uso adecuado.

CURSO		
1.º	2.º	PROCEDIMENTALES
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades destinadas al conocimiento de las distintas partes del cuerpo.
x		<ul style="list-style-type: none"> Organización de experiencias para relacionar los segmentos corporales con su adecuada utilización.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Exploración de situaciones que impliquen la discriminación derecha-izquierda sobre el propio cuerpo.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Representación de las partes y los segmentos corporales.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Exploración, mediante juegos y situaciones, del funcionamiento básico de la respiración.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de acciones de contraste entre relajación y tensión.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de actividades que relacionen las posturas con estados de relajación y tensión.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Acomodación de la respiración a distintas situaciones de relajación o de tensión muscular.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Acomodación de la respiración a distintas actividades físicas y experimentación de las diferencias.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de los hábitos higiénicos a través de la vivencia de las actividades.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciación en cada una de las situaciones del uso de los distintos materiales que se utilizan en las clases de Educación física.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades que impliquen la movilización de las principales articulaciones: cuello, hombro, codo, cadera y rodilla.
x		<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de movimientos con amplitud articular: de forma activa y de forma pasiva.
x		<ul style="list-style-type: none"> Experimentación de situaciones que impliquen movimientos amplios utilizando la música, imitando animales, etc.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Imitaciones de los movimientos de otros compañeros.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Experimentación de situaciones en las que se diferencien el grado de amplitud de las distintas articulaciones.

CURSO		
1.º	2.º	PROCEDIMENTALES
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración continuada de movimientos de amplitud articular de forma activa y pasiva.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en situaciones que impliquen la vivencia de las distintas posturas corporales.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de actividades que impliquen el cambio de posturas corporales.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de equilibrios con base de sustentación amplia, variando el número de apoyos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de las actividades anteriores reduciendo la base de sustentación.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de equilibrios de objetos sobre el cuerpo en las situaciones anteriores.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de las relaciones básicas: izquierda-derecha, delante-detrás, arriba-abajo, con respecto a sí mismo.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración y vivencia de las nociones espaciales dentro-fuera, interior-exterior, delante-detrás, arriba-abajo, encima-debajo, con respecto a objetos orientados.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de acciones que impliquen el uso de la noción de distancia de un objeto con respecto a uno mismo.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de acciones que impliquen el uso de la noción de distancia de los objetos entre sí.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de acciones que impliquen contraste entre nociones opuestas: corto – largo, rápido - lento, fuerte - menos fuerte, frecuente - menos frecuente.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de acciones en las que el alumno indique de forma verbal las características de distintos sonidos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Provocación de situaciones en las que el alumno se mueva libremente, intentando seguir ritmos diferentes.
	x	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de todas las fuentes sonoras posibles (casete, instrumentos musicales, cuerpo, voz, etc.).
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de acciones de duración y velocidad variable con móviles.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de danzas y bailes populares sencillos.

CURSO		
1.º	2.º	PROCEDIMENTALES
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de imitaciones e identificación con muy pocas reglas (juegos libres de carácter espontáneo).
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades en las que el alumno trabaje con sonidos producidos por su cuerpo y los adapte a un ritmo básico.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Propuesta de actividades en las que el alumno deba seguir ritmos sencillos con movimientos segmentarios.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de actividades del mismo tipo que anteriormente con movimientos globales espontáneos.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de danzas y bailes sencillos con estructuras rítmicas básicas.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades de equilibrios en distintos planos: horizontal, inclinado, vertical.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de acciones que impliquen disequilibrios momentáneos y recuperación: juegos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades que impliquen la utilización de las formas básicas de desplazamiento: marcha, carrera, «andar a cuatro patas», reptar, trepar, deslizamientos, escaladas.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Igual que las actividades anteriores en diferentes espacios, superficies y planos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de marcha y carrera entre obstáculos: cambios de orientación, dirección y ritmos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Experimentación de marchas y carreras que impliquen la modificación de la amplitud del paso.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades que supongan el uso de las formas básicas de saltos: diferentes apoyos en impulso y caída.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de saltos en altura y profundidad.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de saltos de pequeños obstáculos sin carrera previa.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de combinaciones de las formas básicas de desplazamientos y saltos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de carreras y saltos por encima de obstáculos de pequeña altura. Diferentes apoyos en impulso y caída.

CURSO		
1.º	2.º	PROCEDIMENTALES
x	x	• Combinación de saltos desde alturas bajas, con diferentes caídas y desplazamientos posteriores (u otras acciones).
x	x	• Realización de giros en torno al eje longitudinal en distintas posturas.
x	x	• Ejecución de rodamientos en torno al eje transversal.
x	x	• Realización de giros y rodamientos sobre diferentes superficies y planos.
x	x	• Combinación y encadenamientos de las formas básicas de desplazamiento con giros en torno al eje longitudinal.
x	x	• Realización de otras formas de desplazamientos y giros.
x	x	• Ejecución de saltos con diferentes impulsos combinados con giros en torno al eje longitudinal.
x	x	• Combinación de saltos desde alturas bajas, con diferentes caídas y desplazamientos posteriores (u otras acciones).
x	x	• Realización de giros en torno al eje longitudinal en distintas posturas.
x	x	• Ejecución de rodamientos en torno al eje transversal.
x	x	• Realización de giros y rodamientos sobre diferentes superficies y planos.
x	x	• Combinación y encadenamientos de las formas básicas de desplazamiento con giros en torno al eje longitudinal.
x	x	• Realización de otras formas de desplazamientos y giros.
x	x	• Ejecución de saltos con diferentes impulsos combinados con giros en torno al eje longitudinal.
x	x	• Manipulaciones con diferentes objetos: presiones, tracciones, adaptaciones, etc., y en diferentes posturas.
x	x	• Realización de manipulaciones y manejo con diferentes objetos, con movimiento segmentario de los brazos: uno o los dos.

CURSO		
1.º	2.º	PROCEDIMENTALES
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos anteriores en diferentes posturas.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de autolanzamientos en el plano vertical y en posición de pie: diferentes formas de lanzar y recoger.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Transporte de objetos controlando diferentes formas de desplazamientos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Manejo de móviles rodando y botando con desplazamientos básicos.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamientos de balón: lo más alto posible, lejos... e ir a recogerlo.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamientos contra una pared y recoger.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Juegos que impliquen el uso de los procedimientos anteriores.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamientos de precisión contra objetivos grandes: diferentes distancias, móviles y formas de lanzar.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Pases y recepciones de balón con un compañero en posiciones estáticas.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de juegos que combinen y agrupen los procedimientos anteriores.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de habilidades y destrezas básicas aprovechando otros espacios cercanos al centro (parques, zonas de juego, piscinas).
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Visitas a centros rurales o granjas con posibilidades de estas actividades.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Juegos conocidos adaptados al medio natural.
x	x	<ul style="list-style-type: none"> Juegos específicos del medio natural.
	x	<ul style="list-style-type: none"> Realización de marchas, con diferentes fines, por el campo y la montaña.

CURSO		
1.º	2.º	ACTITUDINALES
x	x	• Aceptación de la propia realidad corporal como base para admitir las posibilidades y limitaciones corporales.
x	x	• Respeto y aceptación del cuerpo de los demás.
x	x	• Asunción de hábitos de higiene y conductas relacionadas con la clase de Educación física y la vida cotidiana.
x	x	• Concienciación de las posibilidades y limitaciones de los movimientos articulares.
x	x	• Creación de actitudes y de hábitos para desarrollar la flexibilidad.
x	x	• Valoración de los hábitos posturales más correctos.
	x	• Reconocimiento de posturas incorrectas.
x	x	• Facilitación de un uso eficaz del espacio.
x	x	• Toma de conciencia de las posibilidades rítmicas de mi cuerpo.
x	x	• Adopción de un actitud positiva hacia la música.
x	x	• Inclusión de los otros en las propuestas propias.
x	x	• Reconocimiento de la expresividad como un medio de relación con el mundo.
x	x	• Aceptación de la propia realidad corporal, valorando las posibilidades y limitaciones de su uso.
x	x	• Confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones habituales.
x	x	• Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras.
x	x	• Reacción positiva ante la adversidad en la realización de la propia actividad.
x	x	• Confianza y seguridad en sí mismo al afrontar situaciones habituales.
x	x	• Autonomía y confianza en las propias posibilidades motrices en situaciones no habituales.
x	x	• Valoración de los factores de riesgo asociados a situaciones fuera del entorno habitual.
x	x	• Fomento de la cooperación en situaciones colectivas dentro del medio natural.
x	x	• Respeto e interés por conocer y conservar el medio natural.