FLASHMOB

Dentro de las manifestaciones expresivas más actuales y sobre la base de dar significatividad a nuestra enseñanza a la vez que motivar al alumnado de cara a la actividad física además de hacer una actividad física más orientada a salud y de paso, más variada, tenemos a nuestro alcance la posibilidad de realizar un Flashmob.

Un ***flashmob***, traducido literalmente de inglés como ‘multitud instantánea’ (*flash:* ‘destello, ráfaga’; *mob:*‘ multitud’) es una acción organizada en la que un gran grupo de personas se reúne de repente en un lugar público, realiza algo inusual y luego se dispersa rápidamente. Suelen convocarse a través de los medios telemáticos (móviles e [Internet](http://es.wikipedia.org/wiki/Internet)) y en la mayor parte de los casos, no tienen ningún fin más que el [entretenimiento](http://es.wikipedia.org/wiki/Entretenimiento), pero pueden convocarse también con fines [políticos](http://es.wikipedia.org/wiki/Pol%C3%ADtico) o [reivindicativos](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Reivindicaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1).

Una de las particularidades de estas «tribus temporales» es que no requieren contar con el apoyo de los [mass media](http://es.wikipedia.org/wiki/Mass_media) para comunicarse, coordinarse y actuar de manera conjunta, ya que su comunicación funciona a través de redes sociales virtuales. Se trata de individuos que, apoyados por las tecnologías de comunicación, difunden mensajes a sus [redes sociales](http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social) de amigos y conocidos, los cuales hacen lo mismo hasta construir una gran cadena de comunicación que es capaz de movilizar a miles de personas.

Dada la programación que nos viene dada por el marco legal jurídico y al ser trabajos que combinan varias áreas de aprendizaje lo realizaremos en los cursos de 5º y 6º , en la etapa de primaria y en los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO

EDUCACIÓN PRIMARIA

(Tercer ciclo)

Posteriormente se realiza un análisis de las posibles aportaciones y relaciones entre las Competencias Básicas y el tratamiento de la Expresión Corporal en la Educación primaria.

**1. Objetivos generales del área.**

Dentro de los objetivos generales del área hay uno que es más propio de la expresión corporal:

5. Reconocer y valorar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, utilizándolos de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas.

Otros tres objetivos, en algunos de sus aspectos, se relacionan con el tratamiento de la expresión corporal. Nos referimos a:

4. “Adquirir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz, segura y autónoma en la práctica de actividades…artístico-expresivas”

9. Emplear y reconocer los distintos lenguajes expresivos -corporal, plástico, musical y verbal… como instrumentos para comprender y saber comunicar los contenidos del área y las propias emociones y sentimientos que la práctica motriz suscita.
6. “Participar en juegos y actividades físicas compartiendo proyectos comunes…”.

**2. Las Competencias Básicas y la Expresión Corporal.**

4.1. Competencia en comunicación lingüística.

*Las actividades artístico-expresivas, como la Danza y la Expresión Corporal nos aproximan a elementos propios de la competencia en comunicación lingüística tales como: la comunicación (el/los emisor/es, el/los receptor/res), los significados, los argumentos, los conflictos, los ritmos dramáticos, los espacios y los tiempos, pero sobre todo a los procesos creativos como procedimientos próximos a los procesos de composición lingüística. La Expresión Corporal posibilita igualmente pasar de códigos verbales a códigos motrices y viceversa (de la poesía a la gestualidad). En definitiva, crear la poética corporal.*
*Es frecuente en Expresión Corporal usar como inductores de la actividad elementos próximos a otros lenguajes expresivos (poesías, cuentos, músicas, cuadros plásticos o esculturas), lo cual facilita el transvase entre unas formas a otras de composición y comunicación. Por otro lado, al considerar la vertiente comunicativa del lenguaje, nuestros alumnos se enfrentarán tanto a saber ser espectadores de una producción de los demás, como a compartir sus producciones y mostrarlas en público controlando sus emociones.*
*En las actividades físicas artístico-expresivas, y más concretamente en la Expresión Corporal, se maneja un vocabulario específico (frase musical, espacio próximo, coreografía, simbolización, comunicación, estética…) y se utilizan conceptos propios del lenguaje y la comunicación: emisor, receptor, mensaje, argumentos, conflicto…*
*A veces se solita a los alumnos que transcriban al lenguaje escrito sus expectativas, producciones, vivencias, sentimientos y emociones, y también que sinteticen, en frases cortas cargadas de sentido, las reglas y principios de acción utilizados para mejorar la calidad expresiva.*
*En las clases es frecuente que los alumnos tomen la palabra para describir lo creado, valorar las producciones de los demás y para hacer propuestas pertinentes; podemos exigirles precisión y rigor en sus apreciaciones.  También es frecuente realizar debates en grupo, en equipo, para elaborar pequeños proyectos comunes de expresión corporal.*
*Se les solicita que cuiden el uso del lenguaje (no sexista, no discriminatorio), que tengan en cuenta las opiniones de los demás, que sepan escuchar, que  sepan tomar la palabra en público haciendo valer su punto de vista y teniendo en cuenta el de los demás…*
*En las sesiones de Expresión Corporal se suele proponer que los alumnos: comprendan textos escritos (narraciones, poesías, descripciones…) que configurarán proyectos de expresión corporal, interpreten transcripciones de danzas o coreografías de los demás, memoricen rimas, poesías y cancioncillas que acompañan a la acción motriz., pasen de códigos verbales a códigos motrices, a través del lenguaje corporal, de la narrativa corporal y de las conductas motrices expresivas.*
*Poco a poco los alumnos, gracias a la capacidad de representar la realidad y simbolizarla a través de imágenes mentales, pueden servirse de la Expresión Corporal para comunicar esas imágenes y símbolos, y así poner de manifiesto la función social del lenguaje.*
*En muchas ocasiones la Expresión Corporal y la Danza se encuentran unidas a otros medios de expresión (oral, escrito, musical, plástico,…) y se apoyan en ellos. Se utilizan medios expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos…) variados que permiten mostrar con mayor riqueza y estética las producciones que los alumnos crean.*

4.2. Competencia matemática.

*Los alumnos a lo largo de las sesiones de Expresión Corporal se ven enfrentados a conceptos matemáticos relacionados con el espacio y el tiempo que deberán estructurar y manejar. Es el caso de: líneas, formas, figuras, volúmenes, trayectos y coreografías, simetrías, espacio escénico, ritmos…*
*También deberá medir tiempos, frases musicales. Establecer correspondencias entre la percepción temporal y el desarrollo de una producción artístico – expresiva.*

4.3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

*En expresión corporal, la herramienta comunicativa es el propio cuerpo, y su utilización comporta mayor conocimiento de su esquema corporal tanto global como segmentario. Las expresiones con diferentes calidades de movimiento comportan una aproximación a la identificación de la energía, el espacio y el tiempo para modificar sus movimientos. Ello representa una más ajustada toma de conciencia de la realidad corporal.*

4.4. Tratamiento de la información y competencia digital

*El uso de la tecnología informática y digital es una valiosa herramienta para organizar las situaciones de Expresión Corporal. Es necesario utilizar soportes sonoros para ajustar las producciones a los mismos. En las actividades artístico-expresivas los alumnos realizan producciones que requieren, en ocasiones, ser visualizadas para mejorarse. Los niños desconocen producciones artísticas relacionadas con la expresión corporal y la danza creativa; la forma habitual de acercarles estas producciones es a través de reproductores de video y DVD. Pueden filmarse debates en clase para establecer un proyecto de Expresión Corporal y luego explotar lo surgido para elaborar el proyecto. Con los más mayores se puede realizar una aproximación a algunos programas informáticos relacionados con la gestión de músicas. Es frecuente proponer búsquedas en internet relacionadas con actividades de danza y Expresión Corporal.*

4.5. Competencia social y ciudadana.

*Las actividades de expresión suelen realizarse en pequeños grupos facilitando por tanto el trabajo colaborativo. Casi todas las producciones se elaboran y realizan en grupo. Ello supone poner de relieve toda una serie de capacidades para desarrollar la competencia social y ciudadana, y que comportan entre otras cuestiones: aceptar las limitaciones propias y ajenas, determinar roles y cumplir responsabilidades, saber escuchar, aceptar puntos de vista, negociar y llegar a acuerdos, etc.*
*La organización de las producciones supone un grupo actor y un grupo espectador, poder ejercer con libertad y responsabilidad estos dos papeles y comporta todo un aprendizaje de la vida en grupo. Saber ejercer la autocrítica de lo producido y saber aceptar las críticas constructivas de los demás con el fin de mejorar la producción, son competencias propias de esta actividad expresiva.*
*Por otro lado vale la pena manifestar que la puesta en juego de la motricidad expresiva comporta una dimensión educativa distinta de la que originan otras prácticas basadas en la motricidad funcional (deportes y juegos). Los alumnos que se desenvuelven con mucha facilidad en los deportes, pueden o no desenvolverse bien en las actividades artístico-expresivas, y viceversa. Estamos en otro universo y este nuevo universo genera cambios en la dinámica de la clase, lo que supone para el grupo clase y para cada uno de los alumnos, generalmente, resituarse y ajustarse a nuevos estatus en el grupo.*

4.6. Competencia cultural y artística.

*Esta competencia implica apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas. Se trata también de los alumnos entiendan que ellas forman parte del patrimonio cultural de los pueblos y sociedades. Es importante cultivar en nuestros alumnos la curiosidad por conocer manifestaciones artístico-expresivas (danza contemporánea, mimo,…). Si las circunstancias lo permiten es aconsejable que el alumnado pueda tener momentos de encuentro con artistas que se dedican al mundo del las artes del movimiento.*
*No se trata solo de acercarse a las manifestaciones físicas artísticas desde fuera, como espectadores, sino como creadores. Para ello habrá que cultivar la imaginación, explorar y utilizar los recursos y posibilidades expresivas y creativas de nuestros alumnos, y movilizar su imaginación para realizar creaciones y proyectos artístico – expresivos.*
*En los procesos creativos en los se converge desde la creatividad a la creación, los aspectos artísticos y estéticos juegan un papel importante en el momento en el que se pretende mostrar las producciones a un público.*

4.7. Competencia para aprender a aprender.

*El lenguaje corporal contribuye como los demás lenguajes al desarrollo de la competencia de aprender a aprender. Los lenguajes se convierten en herramienta de aprendizaje y permiten continuar aprendiendo de manera cada vez más autónoma y eficaz. El uso de lenguajes permite que el alumno tome conciencia de aquellas capacidades que entran en juego en el aprendizaje, como la atención, la concentración, la memoria, la comprensión y la expresión, entre otras.*
*Las abundantes propuestas creativas que se solicitan a los alumnos en Expresión Corporal, comportan generalmente utilizar ensayos y errores para responder a las mismas; pero poco a poco se instalan otras formas de aprender basadas en la comparación o en la combinación. Será frecuente observar y extraer invariantes para determinar reglas y principios de acción que han de establecerse para realizar con mayor  expresividad y efectividad las tareas expresivas y comunicativas.*
*El conocimiento y la utilización de las distintas fases del proceso creativo es una herramienta de orden metodológico que podrán adquirir nuestros alumnos.*

4.8. Autonomía e iniciativa personal.

*La Expresión Corporal contribuye al desarrollo de la competencia de autonomía e iniciativa personal en la medida en que ayuda a organizar el pensamiento, conocerse mejor a uno mismo, mejorar el control emocional y adquirir habilidades para la comunicación.*
*Los proyectos de acción con finalidad artístico – expresiva, posibilitan poner en práctica la imaginación, la creatividad, así como la vivencia de emociones y sensaciones que tocan el fondo de su persona al mostrar ante un público sus producciones debidamente preparadas.*
*Las propuestas creativas, propias de esta actividad, hacen que el cada alumno se enfrente consigo mismo a la necesidad de ser autónomo en su creación y a tomar iniciativas para buscar formas diferentes y respuestas distintas. No existe una única respuesta; normalmente son diversas y variadas, lo que permite a los alumnos manifestar cada uno lo que ha descubierto con total libertad. El salir de sí mismo, el mostrarse y expresarse corporalmente suele repercutir positivamente en el desarrollo de esta competencia que busca la autonomía y la iniciativa personal.*

**3. Contenidos.**

***Actividades físicas artístico-expresivas:***contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. La comunicación a través del lenguaje corporal se ha tenido también en cuenta en este bloque.

* El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.
* Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples.
* Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
* Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.
* Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
* Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.

**4. Orientaciones metodológicas del área de Educación Física en Educación Primaria**

* **Evolucionar de lo simple a lo complejo:**Cada sesión debe programarse teniendo en cuenta este aspecto; al principio las actividades más simples, al final las más complejas. Igualmente debe ocurrir a medio y largo plazo, es decir, al comenzar el año realizaré más cantidad de actividades simples y, al terminarlo, más cantidad de complejas.
* **Aprender jugando:**el medio a través del cual los niños aprenden es el juego. Al aplicarlo aumenta la motivación, la participación y que el niño practique situaciones reales de aprendizaje. Debemos potenciar el juego frente al ejercicio analítico.
* **Aprendizajes significativos:**para que los aprendizajes sean motivantes y se consigan con más eficacia, deben ser significativos para los niños, es decir adecuados a sus intereses y a lo que ellos desean.
* **Globalidad:**al empezar y terminar cualquier aprendizaje debe hacerse de forma global, al principio como familiarización y al final como transferencia a situación real. En cualquier caso, defendemos la estrategia en la práctica global con sus variantes frente a la analítica, por ser más motivante, más real, y más eficaz si se sabe utilizar.
* **Descubrimiento o modelos:**una habilidad podemos aprenderla imitando un modelo o descubriéndolo. Por ejemplo, en una escuela de fútbol el entrenador enseña el modelo del golpeo con el empeine interior del pie y los jugadores lo imitan. Sin embargo, Pelé aprendió a jugar al fútbol en la calle, sin que nadie le enseñara. El descubrió por ensayo-error cual era el gesto más eficaz. Nosotros como educadores, tenemos la “obligación” de plantear situaciones en las que provoquemos que los alumnos/as aprendan las habilidades por si mismos, sin mostrarles el modelo. Es decir, utilizar la indagación más que la instrucción directa.
* **Individualización:**cada niño es diferente, su personalidad o su ritmo de aprendizaje es distinto. Debemos respetarlos individualizando el proceso de enseñanza-aprendizaje. Logrando la máxima participación individual y ofreciendo situaciones en las que cada alumno/a desarrolle sus habilidades en función de su capacidad.
* **Adecuación de materiales y normas:**es imprescindible adaptar las reglas, instalaciones y materiales a las características de los niños. De esta forma conseguiremos una educación física más segura.
* **Actitud de paciencia y clima favorable:**un ambiente positivo acelera el proceso de aprendizaje, por aumentar las ganas de aprender y por conseguir que los alumnos/as no tengan tensión por sus errores.
* **Informaciones breves y mucha práctica:**en educación física, se aprende practicando y no escuchando “los discursos” de los profesores/as. Por tanto, hay que dar la información suficiente, pero sin abusar, ya que nada sustituye a la práctica.
* **Fomentar el conocimiento de resultados internos:**formando alumnos u alumnas con capacidad de autoaprendizaje. Podemos hacerlo preguntándoles sobre su ejecución para que reflexionen internamente sobre cómo lo han hecho o cómo podrían mejorar, a través del conocimiento de resultados interrogativo.

**5. Criterios de evaluación.**

9. Implicarse en un proyecto grupal para elaborar y representar composiciones coreográficas sencillas, montajes expresivos, dramatizaciones, etc., a partir de estímulos musicales, plásticos o verbales.
Este criterio pretende valorar la capacidad para trabajar en grupo, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo que utilice o combine lenguajes expresivos diversos (corporal, oral, plástico, dramático…), con o sin materiales de apoyo y partiendo de estímulos sonoros, plásticos o verbales que dinamicen la acción y sugieran diferentes calidades de movimiento. Por otra parte, se observará la capacidad individual y colectiva para comunicar de forma comprensible sensaciones, mensajes, etc., a partir del gesto y el movimiento, y la capacidad de transmitir los elementos expresivos con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.

**1.     Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.**

    Este criterio pretende evaluar las interacciones en situaciones de juego. Se trata de observar las acciones de ayuda y colaboración entre los miembros de un mismo equipo. Se observarán también acciones de oposición como la interceptación del móvil o dificultar el avance del oponente. También se debe observar si los jugadores y jugadoras ocupan posiciones en el terreno de juego que faciliten las acciones de cooperación y oposición.

**2.     Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades deportivas, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo y actuar de acuerdo con ellos.**

    Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado sitúa el trabajo en equipo, la satisfacción por el propio esfuerzo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen mediante la práctica de juegos y actividades deportivas, por encima de los resultados de la propia actividad (ganar o perder) y si juega tanto con niños como con niñas de forma integradora.

**3.     Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.**

    Reflexionar sobre el trabajo realizado, las situaciones surgidas y cuestiones de actualidad relacionadas con el cuerpo, el deporte y sus manifestaciones culturales constituirán el objeto de evaluación de este criterio. Se tendrán en cuenta capacidades relacionadas con la construcción y la expresión de las opiniones, los hábitos para un buen funcionamiento del debate y las que permiten tener un criterio propio, pero a la vez, entender el punto de vista de las demás personas.

**4.     Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.**

    Se observará el interés por mantener conductas activas que conduzcan a los alumnos y alumnas a la mejora de su condición física. Simultáneamente se observará si el alumnado ha desarrollado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor. Para ello será necesario realizar sucesivas observaciones comparando los resultados y observando los progresos. Así mismo, se tendrá en cuenta la capacidad para dosificar el esfuerzo y adaptar el ejercicio a las propias posibilidades y limitaciones.

**5.     Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.**

    Este criterio pretende valorar la capacidad para trabajar en grupo, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo. Por otra parte, se observará la capacidad individual y colectiva para comunicar de forma comprensible sensaciones, mensajes, etc., a partir del gesto y el movimiento, y siendo capaz de transmitir los elementos expresivos con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.

**6.     Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.**

    Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes relacionados con la adquisición de hábitos saludables. Se tendrá en cuenta la predisposición a realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo; a mantener posturas correctas; a alimentarse de manera equilibrada; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos.

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

(Primer y segundo ciclo)

1. **Objetivos.**
2. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo en la participación en actividades expresivas.
3. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

**2. Competencias Básicas.**

 **La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana.** Nuestra materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza--‐ resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza. Al no estar predefinidas las ideas sobre las que versa nuestro Flasmob es posible que pueda ser de aplicación esta competencia.

**La competencia social y ciudadana.** Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. El necesario diálogo y trabajo grupal que se pone de manifiesto en esta actividad es considerable con lo que va a ser una de las competencias más desarrolladas.

1. **Contenidos.**

*(Primer curso)*

Bloque 3. Expresión corporal.

– El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

– Experimentación de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales.

– El tempo y el ritmo.

– Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos.

– Experimentación de actividades expresivas en las que se combinan diversos objetos.

– Practica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile.

– Disposición favorable a la desinhibición.

– Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.

**Criterios de evaluación**

1. *Criterios de evaluación*
2. 1. Conocer, recopilar y practicar ejercicios y actividades aplicados al
3. calentamiento general.
4. 2. Utilizar la frecuencia cardiaca y la respiracion como medio de control
5. de la intensidad de las diversas actividades fisico-deportivas.
6. 3. Reconocer y desarrollar las capacidades fisicas basicas relacionadas
7. con la salud, mejorandolas respecto al nivel inicial.
8. 4. Identificar los habitos higienicos y posturales saludables relacionados
9. con la actividad fisica y con la vida cotidiana, y emplear la respiracion
10. como tecnica favorecedora del autocontrol.
11. 5. Hacer uso de las habilidades especificas aprendidas, prestando
12. especial atencion a los elementos perceptivos y de ejecucion.
13. 6. Practicar, en situaciones facilitadas, tecnicas y estrategias basicas
14. de juegos y actividades deportivas.
15. 7. Mostrar actitudes de cooperacion, tolerancia y deportividad en la
16. practica de actividades fisico-deportivas, asi como respeto en la utilizacion
17. de material e instalaciones.
18. 8. Conocer los factores socioculturales que condicionan las actividades
19. fisicas y deportivas.
20. 9. Elaborar un mensaje de forma individual y colectiva, mediante tecnicas
21. como el mimo, el gesto, la dramatizacion o la danza y comunicarse
22. a otros o al resto de grupos.
23. 10. Seguir las indicaciones de las senales de rastreo en un recorrido
24. por el centro y sus inmediaciones.

*(Segundo curso)*

Bloque 3. Expresion corporal.

– El cuerpo y el ritmo.

– Experimentacion de actividades encaminadas al dominio, al control

corporal y a la comunicacion con los demas: los gestos y las

posturas, y la voz.

– Control de la respiracion y la relajacion en las actividades expresivas.

– Combinacion de movimientos de distintos segmentos corporales

con desplazamientos de acuerdo con una secuencia ritmica, jugan-

**28 Miércoles, 23 de mayo 2007 Suplemento al N.º 99**

do con las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando

su valor expresivo.

– Ejecucion de pasos sencillos de bailes y danzas colectivas.

– Creacion y practica de coreografias.

– Valoracion de los bailes y danzas como medio de expresion y

comunicacion.

– Aceptacion de las diferencias individuales y respeto ante la ejecucion

de los demas.

*Criterios de evaluación*

1. Confeccionar y utilizar, de manera autonoma, un repertorio de ejercicios

aplicados al calentamiento general.

2. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y la respiracion

como indicadores de la adaptacion del organismo al esfuerzo fisico

e interpretar las pautas correctas de su aplicacion.

3. Incrementar las capacidades de resistencia aerobica, fuerza general

y flexibilidad, mejorandolas respecto al nivel inicial, y controlar su evolucion

a traves de tests basicos.

4. Adquirir y valorar habitos higienicos saludables y actitudes posturales

adecuadas a las diversas actividades fisicas.

5. Mejorar las habilidades especificas aprendidas, incidiendo en el

perfeccionamiento de los mecanismos de percepcion, decision y ejecucion.

6. Conocer y practicar, en situaciones reales, juegos y deportes; aplicar

los fundamentos tecnicos, elaborar estrategias basicas de ataque y

defensa, y poner en practica el reglamento.

7. Mostrar autocontrol en la aplicacion de la fuerza y en la relacion

con el adversario ante situaciones de contacto fisico en juegos y actividades

de lucha.

8. Mostrar actitudes de cooperacion, tolerancia y deportividad, tanto

en calidad de practicante como de espectador, en la practica de actividades

fisico-deportivas, y vincular las mismas al disfrute, al aprendizaje y a

la salud.

9. Reconocer y valorar los factores socioculturales que condicionan

las actividades fisicas y deportivas. 10. Describir y poner en practica, de manera autonoma, tecnicas de

desenvolvimiento en el medio natural durante el desarrollo de actividades

fisico-deportivas, valorando su impacto, y aplicar normas de seguridad y

conservacion.

11. Crear y poner en practica una secuencia armonica de movimientos

corporales a partir de un ritmo escogido.

12. Mostrar actitudes de respeto y valoracion ante las realizaciones de

los demas.

*(Tercer curso)*

Bloque 3. Expresion corporal.

– Realizacion de movimientos con la combinacion de las variables

de espacio, tiempo e intensidad.

– Bailes y danzas: aspectos culturales en relacion a la expresion

corporal.

– Ejecucion de bailes de practica individual, por parejas o colectiva.

– Realizacion de actividades ritmicas, con hincapie de su valor

expresivo.

– Danzas folcloricas propias del entorno proximo: localidad, comarca,

provincia y Comunidad.

– Valoracion de las danzas folcloricas como parte del patrimonio

cultural y como elemento de relacion con los demas.

*Criterios de evaluación*

1. Poner en practica calentamientos generales y especificos adaptados

a diversas actividades fisico-deportivas.

2. Identificar y aplicar metodos de trabajo de la condicion fisica,

orientados hacia una mejora de la salud y de la practica fisico-deportiva.

3. Analizar el grado de implicacion de las diferentes cualidades fisicas,

tanto en actividades cotidianas como fisico-deportivas.

4. Tomar conciencia del desarrollo y evolucion de su condicion fisica, e

incrementar aquellas capacidades con efectos beneficiosos para la salud.

5. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentacion

equilibrada a partir del calculo de la ingesta y el gasto calorico,

en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades

realizadas.

6. Realizar ejercicios de acondicionamiento fisico atendiendo a criterios

de higiene postural como estrategia para la prevencion de lesiones.

7. Emplear tecnicas basicas de relajacion y trabajo compensatorio

como medio para alcanzar un equilibrio psico-fisico.

8. Conocer los fundamentos tecnico-tacticos y reglamentarios de

diversos deportes, y aplicar las habilidades especificas adquiridas a situaciones

reales de practica deportiva y recreativa, con manifestacion de

actitudes cooperativas y tolerantes.

9. Analizar criticamente, de manera global, los factores socioculturales

que condicionan las actividades fisicas y deportivas.

10. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente, con cualquier

miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibicion.

11. Valorar los bailes y danzas folcloricas, los juegos tradicionales y

los deportes autoctonos como medio de disfrute, comunicacion y conocimiento

del patrimonio cultural.

12. Poner en practica tecnicas basicas de orientacion en el medio

natural, y aplicar con autonomia las normas de seguridad y conservacion

del medio ambiente.

13. Identificar y valorar las posibilidades recreativas que ofrece el

medio natural.

*(Cuarto curso)*

Bloque 3. Expresion corporal.

– Practica de actividades ritmicas con una base musical.

– Adquisicion de directrices para el diseno de composiciones coreograficas.

– Creacion de una composicion coreografica colectiva con apoyo de

una estructura musical que incluya los diferentes elementos: espacio,

tiempo e intensidad.

– Participacion y aportacion al trabajo en grupo en diversas actividades

ritmicas.

*Criterios de evaluación*

1. Elaborar y poner en practica, de manera autonoma, calentamientos

generales y especificos y adaptarlos a las actividades fisico-deportivas

que se van a realizar.

2. Utilizar metodos de desarrollo de las diversas capacidades fisicas,

de acuerdo con los principios basicos de la planificacion, para incrementar

aquellas mas relacionadas con la salud.

3. Disenar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad fisica

relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir

del conocimiento de sistemas y metodos de entrenamiento.

**30 Miércoles, 23 de mayo 2007 Suplemento al N.º 99**

4. Adquirir habitos y tecnicas orientadas hacia la consecucion de una

correcta higiene postural.

5. Utilizar los tipos de respiracion y las diversas tecnicas de relajacion

para alcanzar un equilibrio psico-fisico, como preparacion para la puesta

en practica de otras actividades fisicas, y como medio para la reduccion

de desequilibrios y tensiones producidas en la vida cotidiana.

6. Hacer una valoracion critica de los modelos esteticos y de salud

vigentes, y tomar conciencia de la propia imagen corporal.

7. Practicar con autonomia deportes individuales y colectivos,

mediante la aplicacion de las reglas y las habilidades tecnico-tacticas

especificas, mostrando actitudes cooperativas y tolerantes. Participar en

la organizacion y puesta en practica de torneos.

8. Analizar criticamente diversos factores socioculturales que condicionan

las actividades fisicas y deportivas, y en particular las practicas y

valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a traves de los medios

de comunicacion.

9. Resolver supuestos practicos sobre las lesiones que se pueden producir

en la vida cotidiana, en la practica de la actividad fisica y en el

deporte, aplicando primeros auxilios.

10. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creacion y

realizacion de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

11. Valorar el baile y la danza como medio de disfrute, comunicacion

y conocimiento intercultural.

12. Participar de forma activa en la planificacion, organizacion y realizacion

de actividades fisico-deportivas y recreativas en el medio natural,

y aplicar normas de proteccion y respeto del entorno.

13. Utilizar tecnicas avanzadas de orientacion y desenvolvimiento en

el medio natural, con el compromiso de su cuidado y conservacion.

**4. Orientaciones metodológicas del área de Educación Física en Educación Primaria**

Se pretende llevar a cabo una metodología participativa, activa y expresiva.

* Técnica de Enseñanza:
	+ *Instrucción directa*
	+ *Búsqueda/Indagación*
* Estrategia en la Práctica:
	+ *Global y analítica.*
* Estilos de Enseñanza:
	+ *Asignación de tareas,*
	+ *Grupos de interés,*
	+ *Grupos reducidos,*
	+ *Enseñanza recíproca,*
	+ *Resolución de problemas.*