



# CONTEXTUALIZACIÓN OBJETIVOS

## EDUCACIÓN FÍSICA

### OBJETIVO Y CONTEXTUALIZACIÓN

**1.- Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.**

Se desarrolla en las unidades didácticas que trabajan el cuerpo, estructura y funcionalidad.

**2.- Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.**

Se trabaja en todas las clases de educación física y se valora con los test físicos.

**3.- Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.**

La vuelta a la calma de las clases de educación física trabaja especialmente la relajación.

**4.- Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.**

Especialmente en la unidad didáctica de orientación y cada vez que se utilizamos los espacios físicos de los que podemos hacer uso.

**5.- Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.**

Se trabaja en todas las clases en cualquier juego sociomotriz, predeportivo o formas jugadas de cualquier deporte. En todas las unidades didácticas.

**6.- Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.**

Las formas jugadas de los distintos deportes inciden especialmente en este objetivo.

**7.- Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con especial atención a las manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas de Canarias.**

Con la unidad didáctica de expresión corporal y agrogimnasia se desarrolla este objetivo.

**8.- Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.**

Se trabaja especialmente en el primer ciclo de la E.S.O. con una unidad didáctica dedicada a los juegos y deportes tradicionales.

**9.- Practicar de forma activa, automática, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.**

Las ligas deportivas organizadas por los propios alumnos son el marco ideal para este objetivo, en ellas el alumnado tiene a lo largo del año las tres perspectivas.

**10.- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.**

Se desarrolla a través de los trabajos teóricos que se propone al alumnado, y las tareas de clase consistentes en buscar



información sobre los contenidos teóricos.