

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1. Conocer, aceptar y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con los demás y como recurso para utilizar su ocio de forma saludable.
2. Apreciar la importancia de la Educación Física para la salud, teniendo una actitud responsable hacia uno mismo y de respeto a los demás, y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación, de los hábitos posturales sobre la salud y la calidad de vida.
3. Utilizar sus capacidades físicas básicas, habilidades motrices y el funcionamiento de su cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Resolver problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno, seleccionando las acciones previa valoración de sus posibilidades y controlando la ejecución de las mismas.
5. Aprender a conocer sus limitaciones y posibilidades físicas, para saber regular, dosificar su esfuerzo, según la actividad que realice, valorando más el propio esfuerzo y la actitud, que el resultado en sí.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas.
7. Participar en juegos y actividades con los demás, estableciendo relaciones equilibradas y de cooperación, para alcanzar objetivos comunes, y evitando discriminaciones por características personales, sexuales, sociales y culturales, así como conductas violentas y actitudes de rivalidad en actividades competitivas.
8. Valorar el juego como actividad de disfrute y placer, aceptando las normas establecidas por el grupo y dando más importancia a la vertiente lúdica que al hecho de ganar o perder.
9. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales y de ocio, mostrando una actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador o espectadora.
10. Practicar y disfrutar de las actividades físicas en el medio natural de Extremadura, respetando y colaborando en su conservación y mejora.
11. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales extremeños, así como refranes, canciones, y retahílas propias de nuestra Comunidad Autónoma.
12. Conocer, valorar y respetar la realidad social extremeña como una sociedad multicultural.
13. Conocer y utilizar de forma responsable y crítica las TICs como instrumento de aprendizaje.
14. Saber valorar la actividad física y deportiva, como actividad generadora de salud y de valores solidarios, tolerantes y no discriminatorios.