* **Tercer ciclo (10-12)**

*Contenidos:*

**Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción**

- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.

- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.

- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.

- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.

- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.

- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.

- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.

- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.

**Bloque 2. Habilidades motrices**

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.

- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.

- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

**Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas**

- 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.

**Bloque 4. Actividad física y salud**

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.

- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

- Mejora de la condición física orientada a la salud.

- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.

- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

**Bloque 5. Juegos y actividades deportivas**

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.

- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.

- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.

- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.