

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria afronta una serie de retos clave que pasan, entre otros, por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motriz, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisión que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Todos ellos contribuyen a construir y a consolidar una verdadera competencia de carácter corporal, que va mucho más allá de lo motriz, pero que se asienta sobre este ámbito tan importante para el desarrollo integral del alumnado.

Las competencias establecidas en el Perfil de Salida del alumnado al término de la Educación Básica, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria, junto con los Objetivos Generales de la Etapa, han concretado el marco de actuación para definir las competencias específicas del área. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, más actual y más alineada con las necesidades de la ciudadanía para afrontar los retos y desafíos del siglo XXI.

Las competencias específicas del área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria recogen y sintetizan estos retos, abordando la motricidad de forma más estructurada para dar continuidad a los logros y avances experimentados por los alumnos durante la etapa de Educación Infantil. El descubrimiento y la exploración de la corporalidad, esenciales para las actuaciones que se desarrollan desde el enfoque de la psicomotricidad, dará paso a un tratamiento más preciso y en profundidad del cuerpo que pretenderá sentar las bases para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable, que permita al alumnado llegar a consolidar hábitos en la etapa de Secundaria para, posteriormente, perpetuarlos a lo largo de su vida.

El cuerpo y el movimiento, desde la integración de los componentes del esquema corporal, se desarrollarán en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica y recreativa, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motriz, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Para ello, será preciso desarrollar su identidad personal y social integrando en ella las manifestaciones más comunes de la cultura motriz, a través de una práctica vivenciada y creativa. Esto contribuirá a

mantener y enriquecer un espacio compartido de carácter verdaderamente intercultural, en un mundo cada vez más globalizado.

Finalmente, el desarrollo de actitudes comprometidas con el medio ambiente y su materialización en comportamientos basados en la conservación y la sostenibilidad, se asociarán a una competencia fundamental para la vida en sociedad que debe comenzar a adoptarse en esta etapa.

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículo del área de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias. Para favorecer el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos a desarrollar, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se lleven a la práctica dichos saberes.

El Bloque A: Vida activa y saludable. Aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género y rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. Aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

El Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. Tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

El Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. Abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas diferentes.

El Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas del área. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos o el desarrollo de la autoestima. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Finalmente, la vinculación con otras áreas es evidente y plausible. Por ello, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a esta particularidad e incorpore enfoques interdisciplinares en la medida en que sea posible. Para materializar este conjunto de intenciones existen numerosos modelos pedagógicos, entre los que se encuentran el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud o el basado en la autoconstrucción de materiales, entre otros.

Competencias Específicas

- 1. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.**

Esta competencia específica se encuentra alineada con los retos del siglo XXI y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Su adquisición se alcanzará a través de la participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de proporcionar al alumnado un amplio bagaje de experimentación motriz, le darán la oportunidad de conocer estrategias para vivenciar la práctica en coherencia con los referentes que sirven de base para la promoción de la salud física, emocional y social.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte desde una perspectiva de género o el análisis de los comportamientos antisociales y los

malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, desde las prácticas aeróbicas (correr a ritmo, combas, aeróbic o similares) o el análisis de situaciones cotidianas (del entorno próximo o en medios de comunicación), hasta las dinámicas grupales reflexivas (debates o análisis críticos) o los proyectos interdisciplinarios, pasando por la integración de normas de seguridad y hábitos de higiene en prácticas motrices cotidianas o la simulación de protocolos de intervención ante accidentes deportivos entre otros.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CCL1, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA5, CC3, CE3.

- 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.**

Esta competencia implica comenzar a tomar decisiones, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Todas estas medidas se llevan a cabo en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en situaciones de certidumbre e incertidumbre.

Estas estrategias deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, el juego motor y la indagación, los espacios de acción y aventura, los ambientes de aprendizaje y, por supuesto, los juegos deportivos. En relación a estos últimos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (balonmano, *ultimate* o *rugby-tag* entre otros), hasta juegos de red y muro (bádminton, frontenis, *pickleball* o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (béisbol, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (atletismo y sus modalidades) procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, que durante la etapa el alumnado haya participado en todas estas categorías, priorizando en todo caso las manifestaciones que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM1 y CPSAA5.

- 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, inclusión, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada para saber controlar y reconducir las emociones desagradables y hacerlas más placenteras.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Requiere que el alumnado afronte los conflictos de forma dialógica, contemplando también la perspectiva de las otras personas implicadas y buscando soluciones justas que satisfagan las necesidades mínimas de las partes implicadas. Este tipo de situaciones implican desarrollar un cierto grado de empatía y actuar desde la prosocialidad, a través de acciones que buscan también el bienestar ajeno, valorando la realidad asociada a la práctica motriz y actuando sobre ella desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, respeto, solidaridad, cooperación, justicia y paz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC2, CC3.

- 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas dentro del repertorio de actuaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.**

Esta competencia implica construir la identidad personal y social desde una práctica vivenciada que integra expresiones culturales como el juego, el deporte, la danza y otras actividades artístico-expresivas vinculadas con la motricidad, asumiendo que forman parte del patrimonio cultural y que han de ser objeto de reconocimiento, preservación, mejora y disfrute. En un mundo globalizado y marcado por los

movimientos migratorios esto supone enriquecer el acervo común con las aportaciones de las diferentes etnias y culturas que convergen en un espacio socio-histórico, desde el mestizaje cultural asociado a la interculturalidad.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Así, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (dramatizaciones, teatro de sombras, teatro de luz negra o similares), representaciones más elaboradas (juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, además de abordar los juegos y deportes tradicionales, con arraigo en el entorno, o aquellos pertenecientes a otras culturas, también se podrían llevar a cabo debates sobre ciertos estereotipos de género aún presentes en el deporte y cómo evitarlos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CC3, CEC1, CEC2, CEC3 y CEC4.

- 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.**

La adopción de hábitos sostenibles con el medio ambiente y su conservación debe comenzar a producirse ya en esta etapa, incidiendo especialmente en aquellos gestos y conductas sencillas que cada uno puede hacer para contribuir al bien común. Este enfoque encuentra, en las actividades físico-deportivas, un contexto muy favorable para mostrar el potencial que ofrece el entorno, ya sea natural o urbano, para el desarrollo de este tipo de prácticas.

Esta competencia implica desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes para interactuar con el medio, participar en su preservación y mejora, y contribuir, desde lo local, a la sostenibilidad a escala global. Así, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como el patinaje o la danza urbana, entre otros, que pueden constituir opciones interesantes. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales tanto terrestres como, en su caso, acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, la escalada, el esquí, las actividades acuáticas, la orientación (también en espacios urbanos), el cicloturismo o las rutas BTT, hasta la autoconstrucción de materiales, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros. Todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

PRIMER CICLO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Identificar los desplazamientos activos como práctica saludable, conociendo sus beneficios físicos para el establecimiento de un estilo de vida activo.
- 1.2. Explorar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal, el descanso, la educación postural y la alimentación.
- 1.3. Participar en juegos de activación y vuelta a la calma reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.
- 1.4. Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.

Competencia específica 2

- 2.1. Reconocer la importancia de establecer metas claras a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos.
- 2.2. Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.
- 2.3. Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.

Competencia específica 3

- 3.1. Identificar y reconocer las emociones negativas que se producen durante el juego, intentando controlarlas y disfrutando de la actividad física.
- 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando las características y niveles de los participantes.

- 3.3. Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones discriminatorias y de violencia.

Competencia específica 4

- 4.1. Participar activamente en la reproducción de juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.
- 4.2. Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.
- 4.3. Adaptar los distintos usos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.

Competencia específica 5

- 5.1. Disfrutar del entorno natural y urbano conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación hacia ellos durante el desarrollo de distintas prácticas lúdico-recreativas en contextos terrestres o acuáticos.

Saberes básicos

- A. Vida activa y saludable.
- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.
 - Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños y niñas en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.
 - Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- B. Organización y gestión de la actividad física.
- Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos.
 - Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores sencillos: objetivos o metas.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma.
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuadas en situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
 - Esquema corporal: conciencia corporal. Lateralidad y su proyección en el espacio. Coordinación óculo-pédica y óculo-manual. Equilibrio estático y dinámico.
 - Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.
 - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.
 - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos.
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
 - Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices.
 - Respeto de las reglas de juego.
 - Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices (comportamientos agresivos o violentos): estrategias de identificación y efectos negativos.
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura.
 - Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros.
 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
 - Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: educación vial para peatones. Normas de uso de la vía pública. Movilidad sostenible.
 - Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil.
 - El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad.
 - Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

SEGUNDO CICLO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.
- 1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.
- 1.3. Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación a la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.
- 1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.

Competencia específica 2

- 2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.
- 2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.
- 2.3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.

Competencia específica 3

- 3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.

- 3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.
- 3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de violencia.

Competencia específica 4

- 4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.
- 4.2. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federado e identificando y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.
- 4.3. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.

Competencia específica 5

- 5.1. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación, aplicando medidas de conservación ambiental.

Saberes básicos

- A. Vida activa y saludable.
 - Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Educación postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.
 - Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.

- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- B. Organización y gestión de la actividad física.
- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.
 - Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.
 - Pautas de higiene personal relacionados con la actividad física.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.
 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones.
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
 - Esquema corporal: control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.
 - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas.
 - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.
 - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
 - Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.
 - Concepto de deportividad.
 - Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, raza, género u otras): estrategias de identificación y efectos negativos.
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
 - Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
 - Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: educación vial para bicicletas. Movilidad sostenible.
 - Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute y mantenimiento.
 - Estado del material para actividades en el medio natural: valoración previa y actuación ante desperfectos.
 - Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos.
 - Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
 - Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

TERCER CICLO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.
- 1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.
- 1.4. Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la discriminación y a los estereotipos de género, y evitando activamente su reproducción.

Competencia específica 2

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo si es preciso cambios durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.
- 2.2. Aplicar principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.
- 2.3. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3

- 3.1. Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.
- 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.
- 3.3. Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Competencia específica 4

- 4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes para favorecer su conservación.
- 4.2. Valorar el deporte como fenómeno cultural analizando críticamente los estereotipos de género y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.
- 4.3. Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.

Competencia específica 5

- 5.1. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible y comunitaria del entorno.

Saberes básicos

- A. Vida activa y saludable.

- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
 - Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
 - Salud mental: Consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
- B. Organización y gestión de la actividad física.
- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.
 - Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis crítico de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva.
 - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.
 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.
 - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarcarse y ubicarse en un lugar desde el que constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
 - Esquema corporal: equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas o superficies inestables. Estructuración espacial, percepción de objetos, de distancias, orientación, percepción e interceptación de trayectorias, agrupamiento-dispersión y transposición. Estructuración temporal y espacio-temporal, percepción de duraciones, de velocidad, de intervalos, de estructuras y de ritmos.
 - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).
 - Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.

- Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.
 - Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.
 - Concepto de *fairplay* o “juego limpio”.
 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de género, capacidad, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista).
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
 - Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.
 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
 - Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte *amateur* y profesional.
 - Deportes olímpicos y paralímpicos, instituciones e historia asociada a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva.
 - Transporte activo y sostenible: bicicletas, patines, patinetes.
 - Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural: valoración previa y actuación.
 - Construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.
 - Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
 - Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.