

- El uso de estrategias para trabajar transversalmente la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento.
- El desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles, el respeto por las normas y valores comunes, a la gestión asertiva de sus emociones y relaciones afectivas con otros y con el entorno, aprovechando así el contenido de los distintos bloques.
- La promoción del trabajo en equipo, singularmente la preparación y puesta en práctica de debates y otras actividades corales, tanto para madurar la autonomía como para respetar y valorar adecuadamente la alteridad.
- La participación activa y razonada, el diálogo respetuoso y la cooperación con los demás, todo desde un paradigma basado en la libre expresión de ideas.
- El uso de los canales de participación ciudadana en el marco de una sociedad democrática, desde un ejercicio crítico y responsable, que permita adquirir el respeto por las normas y valores comunes.
- El fomento de un pensamiento crítico y autónomo, el respeto por las normas y valores comunes, así como por la mediación y resolución pacífica de los conflictos.
- En definitiva, el refuerzo de la autoestima en el alumnado en sus relaciones personales, de su autonomía en la toma de decisiones, de la reflexión como guía de su conducta y de la responsabilidad sobre sus actos.

## 7. Educación Física.

### 7.1. Introducción.

La Educación Física en la etapa de la educación secundaria obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que comenzaron a abordarse en ella, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad y el gozo de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a construir y a consolidar desde la materia de la Educación Física una competencia motriz que es fundamental para el desarrollo integral del alumnado, la cual posee un fuerte carácter global e interdisciplinar, puesto que el movimiento es un elemento esencial e indisociable del aprendizaje.



Las competencias establecidas en la educación primaria sientan las bases del perfil de salida de la enseñanza básica que, junto a los objetivos generales de la educación secundaria obligatoria, concretaron el marco de actuación para definir los objetivos de esta materia. Este currículo se convierte en el referente para seguir dándole forma a la nueva Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y adaptada a las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

Los objetivos de la materia de Educación Física persiguen consolidar un estilo de vida activo y saludable que le permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y de la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certeza e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios le permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, 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 motor, 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 variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de gozo y aprendizaje. Este conocimiento deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente, desarrollando para eso actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y en la sostenibilidad.

Para alcanzar estos objetivos, el currículo de la materia de Educación Física se organiza alrededor de seis bloques que deberán desarrollarse en distintos contextos con la inten-



ción de generar situaciones de aprendizaje variadas. A consecuencia de eso, las unidades didácticas o los proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar criterios de evaluación y contenidos con distintos orígenes. Para favorecer el proceso de concreción curricular, estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos que hace falta desarrollar, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se enfoquen los dichos bloques.

El primer bloque, «Vida activa y saludable», aborda los tres componentes de la salud –físico, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, atendiendo a las recomendaciones sobre actividad física saludable y utilitaria de organismos internacionales, nacionales y autonómicos, aprovechando el potencial de los recursos digitales y rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud.

Este bloque responde a uno de los principales desafíos del perfil de salida: desarrollar hábitos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y de la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal en la promoción de la salud pública.

El segundo bloque, «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 la autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

El tercer bloque, «Resolución de problemas en situaciones motrices», 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 contenidos 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 diseñaron los contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, además de incidir sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quien participa en este tipo de contextos motrices.



El quinto bloque, «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. Cabe destacar los juegos y deportes tradicionales gallegos que, junto con los bailes y danzas propios de Galicia, suponen un importante elemento de transmisión de nuestro patrimonio artístico y cultural, además de fomentar las relaciones intergeneracionales.

El sexto bloque, «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», incide en 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.

## 7.2. Objetivos.

Objetivos de la materia
<p>OBJ1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La adquisición de este objetivo se alcanzará a través del conocimiento, de la experimentación y de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que le proporcionará al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.</li><li>• Este objetivo impregna la globalidad de la materia de Educación Física, de manera que podrá 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 o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y con la práctica de actividad física, entre otros.</li><li>• Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o por el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que acerquen contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.</li><li>• El buen uso de la tecnología debe ser aliado desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en este objetivo, en la lucha contra el sedentarismo y en las llamadas enfermedades hipocinéticas, ocasionadas en gran medida por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.</li></ul>



OBJ2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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 con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

- Este objetivo implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia en caso de ser preciso y valorar finalmente el resultado. Con todo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certeza e incertidumbre.
- Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos, podrían destacarse los proyectos, los montajes, los desafíos físicos cooperativos, la dramatización y, por supuesto, los deportes.
- Con relación a estos últimos, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro, pasando por deportes de campo y bate, de blanco y diana, de lucha o de carácter individual.
- Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que participar en por lo menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero se les dará prioridad en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro a las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o que destaque por su carácter mixto o inclusivo o que tengan presencia en su entorno.

OBJ3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

- Este objetivo 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 y/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 supone la identificación de las emociones y de los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada a favor de promover las emociones que favorezcan una situación de bienestar frente a otros sentimientos no deseados que se pudieran generar.
- El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se convive en la práctica motriz. Se trata de dialogar; debatir; contrastar ideas; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente; ponerse de acuerdo para resolver situaciones y actuar con asertividad. A consecuencia de eso, se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen.



- Se pretende también dar visibilidad a las desigualdades, y por eso es por lo que en esta etapa y a través de este objetivo se fomentan modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que pudieran persistir.
  - Finalmente, persigue ayudar a identificar y a generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se puedan dar en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de este objetivo con respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.
- OBJ4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.
- Este objetivo profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado iría construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada, comprensiva y funcional, encuadrada en un mundo multicultural para comprender globalmente cada manifestación en su contexto (historia, intereses económicos, políticos o sociales).
  - Existen numerosas opciones para conseguir este objetivo. La cultura motriz tradicional puede abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea pueden emplearse técnicas expresivas concretas, el teatro, representaciones más elaboradas o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Además, en esta etapa, estos contenidos pueden enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.
- OBJ5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.
- La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Con todo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medio ambiente y los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.
  - De este modo, en lo que respecta a los entornos urbanos, se pueden aprovechar los espacios o las instalaciones próximas a los centros docentes ya que ofrecen múltiples posibilidades de práctica. Lo mismo ocurre en lo relativo al medio natural, según la localización del centro, su entorno y la disponibilidad de acceso que tengan las distintas localizaciones naturales, tanto terrestres como acuáticas, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, afrontados desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.



## 7.3. Criterios de evaluación y contenidos.

1<sup>er</sup> curso.

Materia de Educación Física 1 <sup>er</sup> curso	
Bloque 1. Vida activa y saludable	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	OBJ1
• CE1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	OBJ1
• CE1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.	OBJ1
• CE1.4. Reconocer y valorar la incidencia que algunas prácticas y comportamientos sociales tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	OBJ1
• CE1.5. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE1.6. Hacer uso con progresiva autonomía de las habilidades sociales, del diálogo en la resolución de conflictos y del respeto ante la diversidad de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	OBJ3
Contenidos	
• Salud física: <ul style="list-style-type: none"><li>– Tasa mínima de actividad física diaria y semanal, adaptando la intensidad de la tarea a las características personales.</li><li>– Alimentación saludable.</li><li>– Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.</li><li>– Musculatura lumbo-pélvica y su relación con el mantenimiento de la postura.</li><li>– Cuidado del cuerpo: calentamiento general y específico autónomo.</li><li>– Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li><li>– La higiene como elemento imprescindible en la práctica de la actividad física y deportiva.</li></ul>	



<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud social:<ul style="list-style-type: none"><li>– Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.</li><li>– Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li></ul></li><li>• Salud mental:<ul style="list-style-type: none"><li>– Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li><li>– La actividad física como fuente de gozo, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li></ul></li></ul>	
<b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE2.1. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.	OBJ1
• CE2.2. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	OBJ1
• CE2.3. Practicar una gran variedad de actividades motrices valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	OBJ3
• CE2.4. Gestionar la preparación y la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	OBJ4
• CE2.5. Conocer y aplicar normas de seguridad individuales y colectivas en la práctica de actividades motrices.	OBJ5
<b>Contenidos</b>	
• Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, con respeto al rival y motivación.	
• Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de la actividad física y del deporte.	
• Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía.	
• Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
• Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.	
• Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).	
<b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE3.1. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para re conducir los procesos de trabajo.	OBJ2



Criterios de evaluación	Objetivos
• CE3.3. Interpretar contextos motrices variados y actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de la compañera o del compañero y de la persona adversaria (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	OBJ2
• CE3.4. Mostrar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	OBJ2
• CE3.5. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	OBJ3
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> <li>– Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>– Análisis de movimientos y patrones motores del contrincante para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>– Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</li> </ul> </li> <li>• Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</li> <li>• Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>• Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>• Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>	
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE4.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices controlando las emociones y las sensaciones, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	OBJ3
• CE4.2. Hacer uso con progresiva autonomía de las habilidades sociales, del diálogo en la resolución de conflictos y del respeto ante la diversidad de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	OBJ3



Criterios de evaluación	Objetivos
• CE4.3. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	OBJ4
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión emocional: la tensión en situaciones motrices, sensaciones, indicios y manifestaciones.             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> <li>– Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>• Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>• Respeto a las reglas: reglas de juego como elemento de inclusión social.             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Funciones de arbitraje deportivo.</li> </ul> </li> <li>• Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</li> <li>• Deporte y perspectiva de género: promoción del deporte en igualdad, figuras masculinas y femeninas del deporte gallego.</li> </ul>	
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE5.1. Participar en juegos motores, deportes y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	OBJ4
• CE5.2. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	OBJ4
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</li> <li>• Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> <li>• Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</li> <li>• Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico expresivo.</li> <li>• Juegos, deportes, danzas y bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor del patrimonio cultural.</li> </ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE6.1. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.	OBJ1



Criterios de evaluación	Objetivos
• CE6.2. Reconocer y valorar la incidencia que algunas prácticas y comportamientos incívicos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto en el entorno y evitando activamente su reproducción.	OBJ1
• CE6.3. Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	OBJ5
• CE6.4. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	OBJ5
Contenidos	
• Con respeto a las normas viarias en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
• El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
• Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en estos.	
• Consumo responsable en el ámbito de la actividad físico-deportiva.	
• Práctica de actividades físico-deportivas en los distintos entornos, cuidando de estos, como servicio a la comunidad.	

2º curso.

Materia de Educación Física	
2º curso	
Bloque 1. Vida activa y saludable	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	OBJ1
• CE1.2. Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	OBJ1
• CE1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.	OBJ1
• CE1.4. Analizar y valorar la incidencia que algunas prácticas y comportamientos sociales tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	OBJ1



Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE1.5. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.</li> </ul>	OBJ1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE1.6. Hacer uso con progresiva autonomía de las habilidades sociales, del diálogo en la resolución de conflictos y del respeto ante la diversidad de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</li> </ul>	OBJ3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE1.7. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</li> </ul>	OBJ4
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud física: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Tasa mínima de actividad física diaria y semanal, adaptando el volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</li> <li>— Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.</li> <li>— Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.</li> <li>— Trabajo compensatorio de la musculatura postural.</li> <li>— Cuidado del cuerpo: calentamiento general y específico autónomo.</li> <li>— Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> <li>— La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> </ul> </li> <li>• Salud social: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.</li> <li>— Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> </ul> </li> <li>• Salud mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> <li>— La actividad física y el deporte como fuente de gozo, liberación de tensiones, cohesión social, superación personal y medio para prevenir trastornos alimentarios.</li> <li>— Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencia negativas.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE2.1. Adoptar de manera responsable y con autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.</li> </ul>	OBJ1



Criterios de evaluación	Objetivos
• CE2.2. Conocer y actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	OBJ1
• CE2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE2.4. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	OBJ2
• CE2.5. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	OBJ3
• CE2.6. Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de las actividades motrices, dentro y fuera del centro escolar.	OBJ5
Contenidos	
• Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	
• Planificación y autorregulación de proyectos motores:	
— Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	
— Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
• Prevención de accidentes en las prácticas motrices:	
— Calzado deportivo y ergonomía.	
— Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
• Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.	
— Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo 112 y soporte vital básico (SVB).	
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE3.1. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	OBJ2
• CE3.3. Interpretar contextos motrices variados y actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona adversaria (si la hubiese) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	OBJ2



Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE3.4. Mostrar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</li> </ul>	OBJ2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE3.5. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</li> </ul>	OBJ3
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, del contexto y de los parámetros espaciales en que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> <li>– Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>– Análisis de movimientos y patrones motores del contrincante para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>– Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</li> <li>– Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> </ul> </li> <li>• Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</li> <li>• Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>• Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>• Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>	
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE4.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices controlando las emociones y las sensaciones, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</li> </ul>	OBJ3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE4.2. Hacer uso con progresiva autonomía de las habilidades sociales, del diálogo en la resolución de conflictos y del respeto ante la diversidad de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</li> </ul>	OBJ3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE4.3. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</li> </ul>	OBJ4



Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión emocional: la tensión en situaciones motrices, sensaciones, indicios y manifestaciones.</li> <li>– Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y de la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> <li>– Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>• Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>• Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de inclusión social.</li> <li>– Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>• Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</li> <li>• Deporte y perspectiva de género: promoción del deporte en igualdad, figuras masculinas y femeninas del deporte gallego, análisis crítico.</li> <li>– Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte.</li> </ul>	
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE5.1. Participar en juegos motores, deportes y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</li> <li>• CE5.2. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</li> </ul>	OBJ4 OBJ4
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</li> <li>• Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> <li>• Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</li> <li>• Técnicas de interpretación.</li> <li>• Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico expresivo.</li> <li>• Juegos, deportes, danzas y bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor del patrimonio cultural.</li> <li>• Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos y negativos.</li> </ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE6.1. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.</li> </ul>	OBJ1



Criterios de evaluación	Objetivos
• CE6.2. Analizar y valorar la incidencia que algunas prácticas y comportamientos incívicos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto en el entorno y evitando activamente su reproducción.	OBJ1
• CE6.3. Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	OBJ5
• CE6.4. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	OBJ5
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto a las normas viarias en desplazamientos activos cotidianos y actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y a la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> <li>• El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>• Nuevos espacios y prácticas deportivas.</li> <li>• Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad.</li> <li>• Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en estos.</li> <li>• Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>• Práctica de actividades físico-deportivas en los distintos entornos, cuidando de estos, como servicio a la comunidad.</li> </ul>	

3<sup>er</sup> curso.

Materia de Educación Física	
3 <sup>er</sup> curso	
Bloque 1. Vida activa y saludable	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE1.1. Autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades y los intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	OBJ1
• CE1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	OBJ1
• CE1.3. Adoptar actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual y los comportamientos que ponen en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	OBJ1
• CE1.4. Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1



Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud física:<ul style="list-style-type: none"><li>— Control de resultados y variables fisiológicas básicas a consecuencia del ejercicio físico.</li><li>— Autorregulación del entrenamiento.</li><li>— Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad.</li><li>— Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</li><li>— Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li><li>— Ergonomía en actividades cotidianas.</li><li>— Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li><li>— Prácticas insanas, mitos y falsas creencias alrededor del cuerpo y de la actividad física.</li><li>— Importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li></ul></li><li>• Salud mental:<ul style="list-style-type: none"><li>— Exigencias y presiones de la competición.</li><li>— Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación y redes sociales.</li><li>— Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.</li><li>— Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</li></ul></li></ul>	
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"><li>• CE2.1. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</li><li>• CE2.2. Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.</li><li>• CE2.3. Participar activamente en una gran variedad de actividades motrices asumiendo responsabilidades en la organización, gestión y preparación de estas.</li><li>• CE2.4. Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de actividades motrices, dentro y fuera del centro escolar.</li></ul>	<p>OBJ1</p> <p>OBJ1</p> <p>OBJ3</p> <p>OBJ5</p>
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización.</li><li>• Preparación de la práctica motriz: disposición, mantenimiento y reparación de material deportivo.</li><li>• Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li><li>• Prevención de accidentes en las prácticas motrices:<ul style="list-style-type: none"><li>— Gestión del riesgo propio y del de los demás.</li><li>— Medidas colectivas de seguridad.</li></ul></li></ul>	



<ul style="list-style-type: none"><li>• Actuaciones críticas ante accidentes:<ul style="list-style-type: none"><li>– Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</li><li>– Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li><li>– Técnicas específicas e indicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</li></ul></li></ul>	
<b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE3.1. Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	OBJ2
• CE3.3. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.	OBJ2
• CE3.4. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	OBJ2
• CE3.5. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, a la gestión del tiempo de práctica y a la optimización del resultado final.	OBJ3
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toma de decisiones:<ul style="list-style-type: none"><li>– Búsqueda de adaptaciones para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li><li>– Resolución coordinada en situaciones motrices cooperativas.</li><li>– Elección de una respuesta óptima en función del movimiento del rival, así como de la situación del móvil, si lo hay.</li><li>– Organización anticipada de las acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li><li>– Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</li></ul></li><li>• Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, toma de decisiones en la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li></ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia).</li> <li>— Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: ejecución, identificación y corrección de errores más comunes.</li> <li>• Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problemas con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.</li> </ul>	
<b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE4.1. Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, adoptando estrategias de superación, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	OBJ3
• CE4.2. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de competencia motriz y situándose activamente frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	OBJ3
• CE4.3. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	OBJ4
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>— Capacidades volitivas y de superación.</li> <li>• Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y de actividad física.</li> <li>• Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</li> <li>• Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género.</li> <li>— Igualdad en el acceso al deporte.</li> <li>— Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</li> <li>— Ejemplos de deportistas de Galicia de diferentes性, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	
<b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE5.1. Practicar actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, valorando sus orígenes, y relacionándolas con la cultura propia, con la tradicional o con las procedentes de otros lugares del mundo.	OBJ4



Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"><li>CE5.2. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas y ayudando a difundir y a compartir estas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</li></ul>	OBJ4
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</li><li>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li></ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"><li>CE6.1. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.</li></ul>	OBJ1
<ul style="list-style-type: none"><li>CE6.2. Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de estos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y a la mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrolle.</li></ul>	OBJ5
<ul style="list-style-type: none"><li>CE6.3. Participar en actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</li></ul>	OBJ5
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>Respeto a las normas viarias en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura y sostenible.</li><li>Actitud crítica ante barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y viario.</li><li>El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li><li>Análisis y gestión del riesgo propio y del de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano, medidas colectivas de seguridad.</li><li>Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de la actividad física.</li><li>Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li><li>Cuidado y mantenimiento del entorno próximo como servicio a la comunidad durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos, haciendo un uso sostenible y responsable.</li></ul>	



4º curso.

Materia de Educación Física 4º curso	
Bloque 1. Vida activa y saludable	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades y los intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	OBJ1
• CE1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autoevaluación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	OBJ1
• CE1.3. Adoptar actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito del corporal, del género y de la diversidad sexual y los comportamientos que ponen en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	OBJ1
• CE1.4. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud física:<ul style="list-style-type: none"><li>– Control de resultados y variables fisiológicas básicas a consecuencia del ejercicio físico.</li><li>– Autoevaluación de las capacidades físicas (como requisito previo a la planificación): pruebas de valoración.</li><li>– Autorregulación y planificación del entrenamiento.</li><li>– Alimentación saludable.</li><li>– Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</li><li>– Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li><li>– Prácticas insanas peligrosas, mitos y falsas creencias alrededor del cuerpo y de la actividad física.</li><li>– Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li></ul></li><li>• Salud social:<ul style="list-style-type: none"><li>– Suplementación y dopaje en el deporte.</li><li>– Riesgos y condicionantes éticos.</li></ul></li></ul>	



<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud mental:<ul style="list-style-type: none"><li>— Exigencias y presiones de la competición.</li><li>— Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación y en las redes sociales.</li><li>— Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.</li><li>— Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</li></ul></li></ul>	
<b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física</b>	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE2.1. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	OBJ1
• CE2.2. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE2.3. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	OBJ2
• CE2.4. Participar activamente en una gran variedad de actividades motrices asumiendo responsabilidades en la organización, gestión y preparación de estas.	OBJ3
• CE2.5. Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de actividades motrices, dentro y fuera del centro escolar.	OBJ5
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización.</li><li>• Preparación de la práctica motriz: disposición, mantenimiento y reparación de material deportivo.</li><li>• Planificación y autorregulación de proyectos motores:<ul style="list-style-type: none"><li>— Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</li><li>— Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li></ul></li><li>• Prevención de accidentes en las prácticas motrices:<ul style="list-style-type: none"><li>— Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.</li></ul></li><li>• Actuaciones críticas ante accidentes:<ul style="list-style-type: none"><li>— Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</li><li>— Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li><li>— Técnicas específicas e indicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</li></ul></li></ul>	



Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices	
Criterios de evaluación	Objetivos
• CE3.1. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	OBJ1
• CE3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	OBJ2
• CE3.3. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	OBJ2
• CE3.4. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	OBJ2
• CE3.5. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, a la gestión del tiempo de práctica y a la optimización del resultado final.	OBJ3
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toma de decisiones:<ul style="list-style-type: none"><li>— Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li><li>— Resolución coordinada en situaciones motrices cooperativas.</li><li>— Elección de una respuesta óptima en función del movimiento del rival, así como de la situación del móvil, si lo hay.</li><li>— Organización anticipada de las acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li><li>— Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</li></ul></li><li>• Capacidades perceptivo-motrices en un contexto de práctica: integración del esquema corporal y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li><li>• Capacidades condicionales, planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia):<ul style="list-style-type: none"><li>— Sistemas de entrenamiento.</li></ul></li></ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, ejecución, identificación y corrección de los errores más comunes.</li> <li>Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.</li> </ul>	
<b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE4.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, adoptando estrategias de superación, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</li> </ul>	OBJ3
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE4.2. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de competencia motriz, situándose activamente frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia y haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</li> </ul>	OBJ3
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE4.3. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</li> </ul>	OBJ4
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades volitivas y de superación.</li> </ul> </li> <li>Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</li> <li>Deporte y perspectiva de género: igualdad en el acceso al deporte. <ul style="list-style-type: none"> <li>Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</li> <li>Ejemplos de deportistas de Galicia de distintos性, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE5.1. Identificar y contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, con la tradicional o con las procedentes de otros lugares del mundo.</li> </ul>	OBJ4



Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE5.2. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas y ayudando a difundir y a compartir estas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</li> </ul>	OBJ4
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</li> <li>Los deportes como señal de identidad cultural.</li> <li>Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li> <li>Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</li> <li>Influencia del deporte en la sociedad actual en diferentes contextos: geográfico, cultural, político, económico...</li> </ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Criterios de evaluación	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE6.1. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.</li> </ul>	OBJ1
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE6.2. Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de estas de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y a la mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrolle.</li> </ul>	OBJ5
<ul style="list-style-type: none"> <li>CE6.3. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</li> </ul>	OBJ5
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto a las normas viarias en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas.</li> <li>Ánalysis y gestión del riesgo propio y del de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano, medidas colectivas de seguridad.</li> <li>Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física.</li> </ul>	



#### 7.4. Orientaciones pedagógicas.

La intervención educativa en la materia de Educación Física desarrollará su currículo y tratará de asentar de manera gradual y progresiva en los distintos niveles de la etapa los aprendizajes que le faciliten al alumnado el logro de los objetivos de la materia y, en combinación con el resto de las materias, una adecuada adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa.

En este sentido, en el diseño de las actividades, el profesorado tendrá que considerar la relación existente entre los objetivos de la materia y las competencias clave a través de los descriptores operativos del perfil de salida y las líneas de actuación en el proceso de enseñanza y aprendizaje que se presentan en los apartados siguientes y seleccionar aquellos criterios de evaluación del currículo que se ajusten a la finalidad buscada, así como emplearlos para verificar los aprendizajes del alumnado y su nivel de desempeño.

Relación entre los objetivos de la materia de Educación Física y las competencias clave a través de los descriptores operativos del perfil de salida establecidos en el anexo I.

Objetivos de la materia	Competencias clave							
	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBJ1	3		2-5	4	2-4			
OBJ2					4-5		2-3	
OBJ3	5	3			1-3-5	3		
OBJ4		3				2-3		1-2-3-4
OBJ5			5			4	1-3	

Líneas de actuación en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- La Educación Física en esta etapa tendrá un carácter motriz, práctico y vivencial, que incremente la actividad física efectiva del alumnado.
- La asimilación de los aprendizajes y la adaptación al trabajo de las capacidades condicionales del alumnado en Educación Física determinan la distribución de las sesiones semanales en diferentes días.
- Los numerosos modelos pedagógicos de contrastado reconocimiento nacional e internacional constituyen una herramienta óptima para materializar un desarrollo competencial, como por ejemplo la realización de proyectos significativos, 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, a los que se les debe dar relevancia en el día a día por el carácter participativo, creativo y de aprendizaje que generan en el alumnado.

– Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de la competencia motriz y las competencias clave y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurales como: metodologías de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades expuestas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva, autonomía, reflexión y responsabilidad o la creación de una conciencia de grupo-clase.

– La metodología elegida deberá establecerse en función de los contenidos, del profesorado, del alumnado, del contexto y de los recursos, considerando especialmente las tecnologías digitales desarrolladas en los últimos tiempos en diferentes ámbitos de la Educación Física, pero sobre todo teniendo claro por qué y para qué se utiliza.

– La atención a la diversidad deberá ser personalizada, tanto para la prevención de las dificultades de aprendizaje y la implantación de mecanismos de refuerzo tan pronto se detecten como para atender los diferentes ritmos o formas de aprendizaje del alumnado.

– Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo transdisciplinar de distintas situaciones que lo incorporen como recurso educativo, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible, usando estrategias para trabajar transversalmente la competencia motriz, la comprensión lectora, la expresión oral y escritura, la comunicación audiovisual, la competencia digital o el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento.

– Se deberá 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 y la utilidad de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa.

– La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa e integradora y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en esta. Este será evaluado en función del grado de consecución de los criterios de evaluación que, a su vez, concretan el desarrollo de los objetivos de la materia. La relación

