

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria afronta una serie de retos clave que pasan, entre otros, por promover, en cada persona, el conocimiento de la propia corporalidad y de las posibilidades de acción motriz, la integración de los procesos de percepción, toma de decisión y ejecución en la resolución de situaciones motrices, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la práctica de una vida activa y saludable o la integración de actitudes vinculadas a la responsabilidad consigo misma, con las demás y con un mundo sostenible. Todos ellos contribuyen a construir y consolidar la competencia motriz, entendida como un saber práctico, que integra conocimientos, habilidades, emociones, actitudes y valores, y que permite que cada persona afronte con posibilidades de éxito las acciones e interacciones de índole motriz que experimenta en relación consigo misma, con las demás y con el entorno.

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 corporalidad y la motricidad para dar continuidad a los logros y avances experimentados por el alumnado durante la etapa de Educación Infantil.

El cuerpo y el movimiento se desarrollarán en el seno de prácticas motrices variadas. 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 que cada persona participe con posibilidades de progreso en las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesta a lo largo de su vida, será preciso que desarrolle, de manera integral, capacidades de carácter motor y cognitivo, pero también afectivo, social y ético.

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 aprendizaje y disfrute. 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. De este modo, se 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 actitud fundamental para la vida en sociedad.

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículo del área de Educación Física se organiza en torno a cinco bloques de saberes básicos. Como consecuencia, conviene que las unidades de programación integren saberes incluidos en diferentes bloques. 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.

- **Bloque A:** Vida activa y saludable. Aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas, incorporando la perspectiva de género y rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud.
- **Bloque B:** Resolución de problemas en situaciones motrices. Impregna todas las prácticas e incluye tres aspectos clave: la percepción y la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz.
- **Bloque C:** Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Se centra en la adquisición de capacidades volitivas, la regulación emocional en situaciones de práctica y en relación con ella, el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes prosociales, y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre las personas que participan en situaciones motrices.
- **Bloque D:** Manifestaciones de la cultura motriz. Abarca el conocimiento y la práctica de las tres grandes manifestaciones culturales de la acción motriz: las actividades artístico-expresivas tradicionales y contemporáneas, el juego y el deporte.
- **Bloque E:** 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.

Es preciso tener en cuenta que nuestra área curricular se construye, especialmente, desde los bloques B y D y, a partir de ellos, integra elementos asociados a los bloques A, C y E, que tienen un carácter más transversal y pueden conectar, en mayor medida, con propuestas de naturaleza interdisciplinar.

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados hacia la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y en contextos variados, 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 o la organización de los grupos. 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.

Por otra parte, es preciso que, en cada curso, se aborden los diferentes dominios de acción: situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en entornos estables y en otros con incertidumbre, modulando la mayor o menor inclusión de determinados dominios en función del grupo de edad y del contexto.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua y formativa y estará orientada hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar la adquisición 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.

Asimismo, es necesario considerar que la Educación Física juega un papel clave en la escuela inclusiva. Todo el alumnado tiene el derecho a participar y a tener igualdad de oportunidades en las situaciones que se planteen, independientemente de sus características, dificultades y ritmos de aprendizaje. Para ello es totalmente necesario adecuar nuestra respuesta educativa a la diversidad del grupo reconociendo su valor como fuente de cohesión y de posibilidades de aprendizaje.

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.

Competencias Específicas

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica 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 que contribuyan al bienestar.

Esta competencia se adquirirá a través de la participación activa en una variada gama de propuestas motrices que, además de proporcionar al alumnado un amplio bagaje de experimentación, le dará 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 y psicosocial.

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 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 como las prácticas aeróbicas, el análisis de situaciones cotidianas, las dinámicas grupales reflexivas, los proyectos interdisciplinares, 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: STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.

2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades perceptivo-motrices, físicas y coordinativas, en la realización de 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 contextos de práctica muy variados: juegos simbólicos, juegos motores, juegos modificados, juegos predeportivos y juegos deportivos con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) en situaciones de certidumbre e incertidumbre y con objetivos variados; así como en proyectos y montajes, desafíos físicos cooperativos, espacios de acción y aventura y ambientes de aprendizaje.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM1, CPSAA4, CPSAA5.

3. Poner en práctica 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, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas 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.

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. Y conlleva participar 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, CPSAA5, CC2, CC3.

4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, 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 sociohistórico, 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, populares y multiculturales, folklore tradicional o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas, dramatización, representaciones más elaboradas, actividades rítmico-musicales con carácter expresivo o danza contemporánea. Finalmente se abordarán como manifestación social y cultural, los deportes con arraigo en el entorno, así como los pertenecientes a otras culturas y otros alternativos y de incipiente incorporación.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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 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, procedimientos 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 entornos urbanos, es importante promover valores de convivencia entre los diferentes usuarios. Existen manifestaciones contemporáneas como el patinaje, skate, parkour o danzas urbanas, entre otros, que, junto con la adaptación a estos entornos, de actividades de aventura en el medio natural, pueden constituir opciones interesantes. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso a distintos emplazamientos naturales, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación donde poder realizar un amplio abanico de actividades: senderismo, escalada, actividades en el medio acuático, marcha en bicicleta, esquí...

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**EDUCACIÓN FÍSICA****Criterios de evaluación****Competencia específica 1**

- 1.1. Explorar las rutinas propias de una práctica motriz saludable, aplicando las medidas básicas de higiene corporal y educación postural tanto en contextos de práctica motriz como en situaciones cotidianas.
- 1.2. Participar en juegos y situaciones de activación y vuelta a la calma reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar riesgos, manteniendo la calma y solicitando ayuda en caso de que se produzca algún accidente.
- 1.3. Reconocer algunas acciones básicas que constituyen prácticas saludables (desplazamientos activos, actividad física de ocio...), comprendiendo la importancia que para la salud tiene adoptar un estilo de vida activo.

Competencia específica 2

- 2.1. Utilizar las capacidades perceptivo-motrices, manifestando progreso en el control y dominio corporal.
- 2.2. Tomar decisiones en juegos simbólicos y juegos motores de reglas sencillas atendiendo especialmente a los aspectos perceptivos, empleando habilidades motrices básicas en situaciones individuales y de cooperación, tanto en contextos reales como en simulados.
- 2.3. Poner en práctica proyectos motores sencillos de carácter individual o cooperativo valorando su consecución en función de un análisis y reflexión de los resultados obtenidos.

Competencia específica 3

- 3.1. Identificar las emociones que se producen durante el juego, utilizando estrategias sencillas de gestión y disfrutando de la actividad física.
- 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar aceptando las características y niveles de los participantes, practicando el juego limpio.
- 3.3. Participar en las prácticas motrices cotidianas, mostrando habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración, y utilizando el diálogo para la resolución de conflictos interpersonales.
- 3.4. Reconocer valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos.

Competencia específica 4

- 4.1. Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno, disfrutando de su puesta en práctica.
- 4.2. Practicar juegos y tareas motrices respetando los distintos niveles de competencia y valorando su componente lúdico.
- 4.3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para transmitir emociones e ideas y reproducir ritmos y bailes sencillos.

Competencia específica 5

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

PRIMER CICLO**EDUCACIÓN FÍSICA****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 descanso tras la actividad física. Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: situaciones de activación, calentamiento y vuelta a la calma.
- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. La actividad física como espacio de interacción social. Respeto hacia las personas con independencia de sus características personales.
- Salud mental: bienestar personal a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico, mental).

B. Resolución de problemas en situaciones motrices.

1. El cuerpo imagen y percepción.

- Integración de las capacidades perceptivo motrices: esquema corporal, tono, relajación, respiración, lateralidad, actitud y postura corporal; organización espacial, temporal y espacio-temporal.
- Introducción a las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y a las cualidades motrices (coordinación y equilibrio) desde las capacidades perceptivo-motrices.

2. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- De las habilidades motrices fundamentales a las habilidades motrices básicas.
- Toma de decisiones en el seno de juegos simbólicos y juegos motores de reglas sencillas.
- Creatividad motriz: búsqueda de originalidad en el movimiento.
- Practica proyectos motores individuales o colectivos en función de diferentes retos y desafíos motrices que se ajusten a su competencia motora.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Toma de conciencia, expresión y regulación de emociones básicas en contextos de práctica motriz.
- Reconocimiento de emociones básicas en otras personas.
- Habilidades sociales: acogida, ayuda, uso del diálogo y colaboración.
- Respeto de las reglas de juego.
- Conductas que favorecen la convivencia en situaciones motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en la práctica motriz.

D. 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.
- Deporte como fenómeno social.
- Juegos con material alternativo.
- Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros.
- Creatividad expresiva.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Movilidad sostenible. Educación vial para peatones. Convivencia y normas de uso en las vías urbanas.
- Espacios naturales y urbanos y sus posibilidades en el contexto escolar: uso, disfrute y cuidado.
- El material y sus posibilidades de uso en espacios naturales y urbanos para el desarrollo de la motricidad.
- Adaptación y realización de actividades físicas propias del medio natural, terrestre o acuático, al contexto escolar (juegos de pistas y rastreo, circuitos de aventura, trepas, etc.)
- Cuidado del entorno próximo durante la práctica de actividad física.

SEGUNDO CICLO

EDUCACIÓN FÍSICA

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Reconocer las rutinas propias de una práctica motriz saludable, aplicando medidas de activación corporal y vuelta a la calma, higiene, educación postural y alimentación.
- 1.2. Tomar medidas de precaución y prevención de riesgos en las prácticas físico-deportivas, aplicando acciones de seguridad en la práctica y protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.
- 1.3. Reconocer los efectos beneficiosos de la práctica de actividad física, identificando algunas acciones que contribuyen a una vida saludable (desplazamientos activos, actividad física como alternativa de ocio saludable...) y valorando los efectos positivos que un estilo de vida activo posee sobre la salud física y mental.

Competencia específica 2

- 2.1. Utilizar las capacidades perceptivo-motrices y los componentes cuantitativos y cualitativos de la motricidad, manifestando progreso en el control y dominio corporal.
- 2.2. Tomar decisiones en juegos modificados, predeportivos y otras propuestas motrices, atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, empleando tanto sus habilidades motrices básicas como genéricas en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos reales o simulados, reflexionando y valorando sobre las soluciones obtenidas.
- 2.3. Poner en práctica y modificar proyectos motores de carácter individual, cooperativo y de colaboración-oposición usando estrategias de control, supervisión y seguimiento que posibiliten obtener un análisis reflexivo de los resultados obtenidos.

Competencia específica 3

- 3.1. Participar en actividades físicas mostrando una disposición positiva hacia la práctica y hacia el esfuerzo y gestionando las emociones que surgen en contextos de práctica motriz.
- 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros del juego limpio, aceptando y valorando la aportación de las personas participantes.
- 3.3. Manifestar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, respetando las diferencias individuales, rechazando las conductas discriminatorias y resolviendo los conflictos de forma dialógica y justa.

Competencia específica 4

- 4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, así como en otras culturas, valorando su componente lúdico-festivo y su importancia como alternativa en su tiempo de ocio.
- 4.2. Practicar actividades físico deportivas con independencia del nivel de competencia, valorando el esfuerzo y disfrute de la actividad por encima del resultado y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia.
- 4.3. Reproducir y crear combinaciones sencillas de movimientos o coreografías individuales y grupales, transmitiendo sentimientos, emociones e ideas a través de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.

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 y aplicando medidas de conservación ambiental.

SEGUNDO CICLO**EDUCACIÓN FÍSICA****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 acciones motrices habituales. Dosificación del esfuerzo. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo. Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. Mecanismos de control corporal y prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. La actividad física como espacio de interacción social y convivencia. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar actividades físico-deportivas en igualdad.
- Salud mental: efectos psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. 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. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices: esquema corporal, tono, relajación, respiración, lateralidad, actitud y postura corporal; organización espacial, temporal y espacio-temporal.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).
- Desarrollo de las cualidades motrices (coordinación y equilibrio).
- De las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices genéricas.
- Toma de decisiones en el seno de juegos motores (de lo simple a lo complejo), juegos modificados y predeportivos.
- Creatividad motriz: búsqueda de múltiples soluciones originales.
- Práctica y modificación de proyectos motores individuales o colectivos en función de diferentes retos y desafíos motores que se ajusten a su competencia motora.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Expresión constructiva de emociones y uso de estrategias sencillas de regulación.
- Disposición positiva hacia el esfuerzo.
- Habilidades sociales: acogida, inclusión, ayuda, escucha activa y cooperación.
- Estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motores
- Juego limpio.
- Actitudes y conductas inclusivas y de respeto que favorecen la convivencia en situaciones motrices.
- Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): estrategias de identificación y efectos negativos.

D. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

- Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Deporte como fenómeno social. Análisis crítico.
- Juegos alternativos.
- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.
- Creatividad expresiva y comunicativa.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Movilidad sostenible. Educación vial para bicicletas. Convivencia y normas de uso y en las vías urbanas.
- Espacios naturales y sus posibilidades en el contexto urbano: uso, disfrute y cuidado.
- Posibilidades de uso, construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz en entornos naturales.
- Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano en entornos abiertos, terrestres y/o acuáticos (orientación, senderismo, circuitos de aventura, etc.)
- Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

TERCER CICLO

EDUCACIÓN FÍSICA

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación.
- 1.2. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes.
- 1.3. Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este.
- 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 una actitud crítica ante ellas

Competencia específica 2

- 2.1. Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz.
- 2.2. Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios.
- 2.3. Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado.

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, y gestionando las emociones.

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 y valorando las actuaciones de las personas que participan.

3.3. Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando 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, así como en otras culturas, reconociendo y transmitiendo su valor y su potencial como espacio de convivencia.

4.2. Practicar actividades físico-deportivas con independencia del nivel de competencia, valorando sus aportaciones sociales, culturales y analizando críticamente los estereotipos que transmite.

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. Implicarse en actividades motrices en el medio natural y urbano, adaptando las acciones motrices de forma eficiente a la incertidumbre propia del entorno.

5.2. Actuar en relación con el medio, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y adoptando una actitud de respeto y cuidado desde una perspectiva ecosostenible y comunitaria.

TERCER CICLO

EDUCACIÓN FÍSICA

Saberes básicos

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en acciones motrices específicas. Dosificación del esfuerzo. Calentamiento general y vuelta a la calma como rutinas en la práctica de actividad física. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Relajación orientada hacia el bienestar físico. Hábitos de autonomía en la higiene corporal. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: posición lateral de seguridad y técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).
- Salud social: efectos sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Aproximación a los efectos no saludables de algunos hábitos sociales e influencia en la práctica de actividad física. Oportunidades de la actividad física para la interacción entre iguales. Gestión saludable de la competitividad. Aceptación y respeto de las diferencias físicas y de destreza en relación con la práctica de actividad física. Actitud crítica ante los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
- Salud mental: efectos psicológicos beneficiosos del estilo de vida activo. Respeto y aceptación del propio cuerpo. Consolidación y ajuste realista del autoconcepto.

B. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Refinamiento de las capacidades perceptivo motrices.
- Agilidad: capacidades perceptivo motrices, capacidades físicas básicas y cualidades motrices orientadas hacia la resolución de situaciones motrices.
- De las habilidades motrices genéricas a las habilidades motrices específicas.
- Del juego predeportivo al juego deportivo.
- Toma de decisiones ajustándolas a las demandas de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre en el entorno.
- Creatividad motriz: búsqueda de múltiples soluciones originales y dotadas de calidad y eficacia.

- Generación, realización y reajuste de proyectos motores individuales o colectivos en función de diferentes retos y desafíos motrices que se ajusten a su competencia motora.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Expresión constructiva de emociones y contribución positiva al clima emocional del grupo.
- Gestión emocional: afrontamiento y regulación.
- Esfuerzo y mentalidad de crecimiento.
- Habilidades sociales: amabilidad, diálogo y asertividad.
- Resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices.
- Deportividad y juego limpio.
- Actitudes y conductas prosociales en contextos de práctica motriz.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, género, creencias, actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista).
- Sentido crítico en la adquisición de materiales y ante actitudes consumistas en torno al equipamiento y la práctica de actividad física.

D. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
- Práctica de juegos y deportes como seña de identidad cultural.
- Deporte y estereotipos: análisis crítico.
- Actividades físicas y deportivas adaptadas.
- Juegos y deportes alternativos.
- Utilización de técnicas expresivas básicas.
- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.
- Creatividad expresiva, estética y comunicativa.
- Práctica y creación de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Educación vial desde la actividad física y deportiva. Normas de uso y convivencia en las vías urbanas e interurbanas.
- Transporte activo y sostenible: bicicletas, patines...
- Espacios naturales y sus posibilidades: uso, disfrute y cuidado.
- Materiales específicos y sus posibilidades de uso en espacios naturales y urbanos para el desarrollo de la actividad física.
- Realización de actividades físicas de aventura (alto grado de incertidumbre y riesgo subjetivo) en el medio natural y urbano en entornos desconocidos (carreras de orientación, escalada, kayak, esquí, travesías, etc.)
- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural: valoración previa y actuación.
- Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, valoración, previo a la realización, del impacto ambiental de las diferentes actividades físicas a realizar.

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

El currículo de Lengua Castellana y Literatura se diseña con la vista puesta en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, a partir de los descriptores operativos que concretan el desarrollo competencial esperado al terminar la etapa de Educación Primaria. Se organiza en torno a las estrategias relacionadas con hablar, escuchar, leer y escribir en lengua castellana, con el fin de proporcionar al alumnado herramientas que le permitan responder a los retos de la sociedad del siglo XXI, que demanda personas cultas, críticas y bien informadas; capaces de hacer un uso eficaz y ético de las palabras; respetuosas hacia las diferencias; con capacidad de transformar la información en conocimiento y de aprender por sí mismas, informarse, colaborar y trabajar en equipo; creativas y emprendedoras; y comprometidas con el desarrollo sostenible, la defensa de los derechos humanos y la convivencia igualitaria, inclusiva, pacífica y democrática.

El elemento clave del currículo son las competencias específicas, que identifican *qué* queremos que el alumnado haga, *cómo* queremos que lo haga y *para qué* queremos que lo haga. En definitiva, recogen la finalidad última de las enseñanzas del área, siempre entendida en términos de movilización de los aprendizajes. La primera de las competencias específicas de Lengua Castellana y Literatura se orienta al reconocimiento de la diversidad lingüística y dialectal del entorno y de España, para favorecer actitudes de aprecio hacia la diversidad étnica y cultural, combatir prejuicios y estereotipos lingüísticos e iniciarse en la reflexión entre distintas lenguas, incluidas las lenguas de signos. Se espera que en esta etapa se produzca la adquisición y consolidación del código escrito, que puede haberse iniciado en la etapa de Educación Infantil. En todo caso, debe partirse de la diversidad de trayectorias educativas del alumnado, y los aprendizajes deben producirse siempre en un marco de construcción de sentido a partir de la reflexión, comprensión o producción de textos de uso social. En consonancia con ello, un segundo grupo de competencias se relacionan con la producción, comprensión e interacción oral y escrita, incorporando las formas de comunicación mediadas por la tecnología y atendiendo al ámbito personal, educativo y social. Por otra parte, saber leer hoy implica también saber navegar y buscar en la red y seleccionar información fiable con distintos propósitos. Así, la competencia sexta sienta las bases de la alfabetización informacional. Respondiendo a la necesidad de enseñar a leer todo tipo de textos y con distintos propósitos de lectura —como reclaman desde hace décadas los enfoques comunicativos— la competencia séptima y octava se reservan para la lectura literaria acompañada, tanto autónoma como compartida en el aula. Se adopta así un doble enfoque: por una parte, iniciar la adquisición del hábito lector autónomo y, por otra, iniciarse en el desarrollo de habilidades de interpretación de los textos literarios. Se prestará especial atención al reconocimiento de las mujeres escritoras. La competencia novena atiende a una primera aproximación a la reflexión sobre la lengua y sus usos, mientras que la décima, relativa a la ética de la comunicación, es de carácter transversal a todas ellas. Se centra en las prácticas comunicativas no discriminatorias, para identificar y rechazar los abusos de poder a través de la palabra, fomentar la igualdad desde una perspectiva de género y las conductas no sexistas, así como la gestión dialogada de conflictos, alineada con la prevención de cualquier tipo de violencia, incluyendo en todo caso la violencia de género y la apuesta por la cultura de la paz.

La adquisición de las competencias específicas debe producirse de manera progresiva a lo largo de la etapa, y siempre respetando los procesos individuales de maduración cognitiva. Se partirá en el primer ciclo de procesos acompañados de observación y análisis en contextos significativos para el alumnado, reflexionando sobre modelos textuales adecuados, para ir avanzando a lo largo de la etapa hacia una creciente autonomía en la producción y comprensión lingüística. Dado el enfoque inequívocamente competencial de la educación lingüística, la gradación entre ciclos se establece en función de la complejidad de los textos, de los contextos de uso, de las habilidades de interpretación o de producción requeridas, del metalenguaje necesario para la reflexión sobre los usos, así como del grado de acompañamiento conferido a los estudiantes. De ahí que exista un evidente paralelismo entre los ciclos entre sí, y en relación con la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, donde se producirá una mayor progresión hacia la autonomía del alumnado, así como una mayor diversidad y complejidad de las prácticas discursivas en ámbitos más plurales, se subrayará el papel de las convenciones literarias y del contexto histórico en la comprensión de los textos literarios y la reflexión sobre el funcionamiento de la lengua y sus usos adquirirá un papel más relevante.

Para determinar el progreso en el grado de adquisición de estas competencias específicas a lo largo de la etapa, los criterios de evaluación se establecen para cada uno de los ciclos. Estos criterios se formulan de un modo claramente competencial, atendiendo tanto a los productos finales esperados, como a los procesos y actitudes que acompañan su elaboración. Todo ello reclama herramientas e instrumentos de evaluación variados y dotados de capacidad diagnóstica y de mejora.

Para abordar las actuaciones descritas en las competencias específicas, es imprescindible adquirir y movilizar los saberes básicos del área. Los aprendizajes de Lengua Castellana y Literatura no pueden concebirse, en modo alguno, como la mera transmisión y recepción de contenidos disciplinares; por el contrario, deben entenderse como un proceso en construcción y basado en la reflexión y el análisis acompañado, cuyo fin último es formar personas capaces de comunicarse de manera eficaz y ética.

Los saberes básicos del área se agrupan en los siguientes bloques:

- A. Las lenguas y sus hablantes
- B. Comunicación
 - 1. Contexto