



## **EDUCACIÓN FÍSICA**

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que, en ella, comenzaron a abordarse: conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el perfil de la Educación Primaria sientan las bases del Perfil de salida de la enseñanza básica y estas últimas, junto a los objetivos generales de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente que da forma a la nueva Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita que el alumnado lo perpetúe a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como de todos los componentes que afecten a la salud.

El cuerpo y el movimiento se desarrollarán en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, 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 modo que 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 disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones económicas, políticas, sociales y de 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 medioambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Para alcanzar estas competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Los bloques se han seleccionado atendiendo a las diferentes manifestaciones de la motricidad: perceptiva, física y social. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes con distintas procedencias. Para favorecer el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos que hay que desarrollar, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se enfocan dichos saberes. Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en seis bloques: "Vida activa y saludable" (A); "Organización y gestión de la actividad física" (B); "Resolución de problemas en situaciones motrices" (C); "Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices" (D); "Manifestaciones de la cultura motriz" (E), e "Interacción eficiente y sostenible con el entorno" (F).

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. 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, aspecto este último clave para construir una sociedad más justa y equitativa.

Por otro lado, la vinculación con otras materias es evidente y plausible. Así, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje incorpore enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible.

Finalmente, la evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Este será evaluado en función del grado de consecución de los criterios de evaluación que, a su vez, concretan el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, que será reflejo de los procesos de evaluación.

### **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

1. 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, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.

La adquisición de esta competencia implica desarrollar la capacidad de organizar, planificar, gestionar y autorregular la práctica motriz. Asimismo, se considerarán otros elementos que condicionan la salud individual y colectiva, a través de una participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas. Se pondrá especial atención al desarrollo de las capacidades físicas, permitiéndoles conocer, experimentar e incorporar estas herramientas a su vida diaria en función de sus posibilidades, necesidades e intereses.

Esta competencia impregna la globalidad de la materia de Educación Física. Puede abordarse desde la participación activa, a través de la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el acondicionamiento físico, 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 los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos más cercanos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Todos estos saberes aportan aspectos esenciales para el establecimiento de hábitos de vida saludable.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz (de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) o 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 aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Entender la importancia y el impacto sobre la salud y seguridad individual, y prevenir el uso inadecuado de aplicaciones, entornos virtuales, redes sociales o similares, así como

las posibilidades que nos ofrece el marco digital para el control y difusión de la actividad física, deberán estar presentes a lo largo de toda la enseñanza básica en el tratamiento de esta competencia.

Al finalizar segundo de la ESO, el alumnado será capaz de valorar la situación personal de partida atendiendo a las recomendaciones de hábitos de actividad física, alimentación saludable, higiene postural y otros comportamientos que inciden en la salud y la convivencia. Así mismo, el alumnado presentará autonomía en tareas sencillas de autogestión y autorregulación en actividades físicas, corrección postural y desarrollo de las capacidades físicas básicas. Esto le permitirá desarrollar propuestas personales de aplicación en situaciones reales, entendiendo las carencias iniciales de sus hábitos de vida para proponer cómo mejorarlos. De esta forma analizará sus propias necesidades y posibilidades y los aspectos negativos de su contexto que pueden influirlos. Además, mostrará la capacidad de actuar siguiendo las pautas básicas de primeros auxilios en situaciones prácticas y reflexionará sobre cómo pueden evitarse situaciones de riesgo relacionadas con su vida diaria o con las propuestas personales de gestión de actividad física.

Al terminar cuarto de la ESO, el alumnado será capaz de planificar la práctica motriz en relación a la salud a corto y medio plazo, siguiendo los principios de entrenamiento y valorando indicadores fisiológicos a nivel individual. Estos le permitirán personalizar y concretar mejor la actividad física autoorganizada, en función de las fases de la misma y en diferentes contextos según sus intereses. Además, profundizará en prácticas y conceptos de técnicas y métodos de entrenamiento, mejora de la condición física, nutrición y ayudas ergogénicas, prevención y técnicas de primeros auxilios e impacto multisistémico de la actividad física, entre otros. Gracias a dichos aspectos, el alumnado será capaz de reflexionar y comparar con mayor profundidad y coherencia la información disponible, tanto adecuada como inadecuada o falsa que rodea a las diferentes expresiones motrices en la sociedad actual.

2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

Esta competencia 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 si es preciso y valorar, finalmente, el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de colaboración, de

oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse: los proyectos y montajes, relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos, cooperativos, colaborativos o individuales; la dramatización y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplo es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (balonmano, baloncesto, fútbol gaélico, goubak, ultimate, kinball, tchoukball...), hasta juegos de red y muro (bádminton, voleibol, touchtennis, pickleball...), pasando por deportes de campo y bate (kickball, laptá, rounders, softball...), de blanco y diana (bolos, mölkki, boccia, kubb, golf...), de lucha (esgrima, judo, kárate, modalidades autóctonas de lucha...) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva, atletismo, escalada...). De igual manera, la autoconstrucción de materiales y el inicio a la gestión de la competición, donde se integrarán las diferentes funciones de las manifestaciones deportivas, motrices y expresivas, dotarán de mayor autonomía la práctica. Las herramientas digitales pueden ayudar a estructurar y gestionar estas propuestas.

Además, se fomentará el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo. Esto se puede aplicar a través del desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones y resolución de retos y problemas que fomenten la comprensión en el aprendizaje, utilizándose en toda la etapa como vía de trabajo de cualquier aspecto físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto.

Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber experimentado, al menos, una manifestación deportiva de cada categoría (de invasión, de red y muro, de campo y bate, de blanco y diana, de lucha o de carácter individual). Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría hacia el perfeccionamiento, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo, siendo recomendable considerar esta posibilidad a lo largo de toda la etapa.

A lo largo de toda la etapa se ha de tener en cuenta la importancia de la higiene en la práctica deportiva como parte de la una vida saludable individual y colectiva, de modo que el alumnado entenderá y demostrará lo esencial de la misma al inicio (final de segundo de ESO), para hacer reflexiones críticas posteriormente (final de cuarto de ESO). Se asegurará que el alumnado muestra un hábito correcto en toda la etapa.

Al concluir segundo de ESO, el alumnado será capaz de participar, tomar decisiones, comprender y evaluar el comportamiento estratégico en base al desarrollo de los aspectos comunes de las diferentes manifestaciones deportivas, físicas y expresivas. Además, habrá desarrollado conocimientos declarativos, procedimentales y actitudinales individuales, generados a partir de situaciones prácticas que supongan un reto consciente a problemas técnicos, tácticos y físicos afines entre los diferentes grupos de deportes y manifestaciones motrices. Así mismo, manifestará su capacidad de adaptar las habilidades motrices específicas que integren diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales. Por último, mostrará comportamiento estratégico tanto individual como grupal en situaciones de competición bajo el prisma del juego limpio y el respeto al rival.

Al acabar cuarto de ESO, el alumnado mostrará una mayor autonomía al gestionar diferentes prácticas físicas, deportivas y expresivas. En este sentido, el uso de herramientas digitales favorecerá esa gestión desde un uso racional, responsable y respetuoso. El alumnado será capaz de buscar, organizar, comprender, delimitar y coordinar las mejores alternativas en la toma de decisiones ante los diferentes problemas y retos, en función de todos los elementos del juego. Esto se puede concretar desde la práctica y evaluación del rendimiento individual y de grupo, antes, durante y después. En este sentido, que el alumnado afiance la autogestión supondrá que será capaz de buscar soluciones de aprendizaje, proponer alternativas a los problemas individuales o grupales y diseñar retos que se ajusten a las necesidades del contexto y el individuo. En la misma línea, las actuaciones desarrolladas posibilitarán los conocimientos y las capacidades necesarias para que el alumnado sea capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ofreciendo una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica al final de esta etapa.

3. 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 a 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.

La contribución de esta competencia supone desarrollar procesos de aprendizaje que impliquen practicar, dialogar, debatir, contrastar ideas, ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Con ello, se pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan desde el deporte de base hasta la alta competición.

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, conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada. Con ello amortiguará de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como promocionará emociones beneficiosas para la persona. Con respecto al plano social, implica poner en juego habilidades para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello, se abordarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. En el plano ético, se fomentarán 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 aún persisten en algunas manifestaciones deportivas, insistiendo en la representación y visualización de las desigualdades.

Se plantearán situaciones que permitan practicar una gran variedad de actividades motrices, realizando una utilización consciente y autónoma del cuerpo para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas y habilidades motrices específicas acordes con su nivel evolutivo en situaciones motrices, ya sean individuales o colectivas de persecución e interacción con el uso de un móvil, dentro de contextos de oposición, colaboración o colaboración-oposición. La evolución lógica de esta competencia 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 y artístico expresivas.

Al finalizar segundo de ESO, el alumnado deberá conocer su nivel inicial y valorar su proceso de aprendizaje. Para ello, será capaz de cooperar y colaborar en la práctica deportiva mostrando un uso progresivo de las distintas capacidades y habilidades requeridas, estableciendo las estrategias necesarias para el desarrollo de las mismas. Es imprescindible el conocimiento de las reglas de juego básicas, rechazando conductas contrarias tanto en la convivencia dentro de la práctica físico-deportiva como en su vida cotidiana.

Posteriormente, al terminar cuarto de ESO, el alumnado será capaz de implicarse de forma activa en aquellas situaciones motrices que conlleven practicar y participar de forma responsable a nivel individual y grupal en la toma de decisiones. Esto le permitirá mostrar el desarrollo y la planificación de sistemas de entrenamiento que provocarán las adaptaciones físicas y motrices necesarias para la mejora de las capacidades y mecanismos coordinativos, espaciales y temporales a través de la resolución de retos o problemas motrices



de mayor complejidad en situaciones individuales y colectivas de persecución, interacción con el uso de un móvil y de contacto dentro de contextos de oposición, colaboración y colaboración-oposición. El alumnado cooperará y colaborará en la práctica deportiva con una mayor implicación, siendo capaz de asumir la asignación de los distintos papeles, así como la gestión de forma óptima del tiempo de práctica motriz para incorporarlos en su tiempo libre y de ocio como hábitos de vida saludable. Por otro lado, será capaz de hacer una adecuada gestión emocional del fracaso, poniendo de manifiesto su capacidad de superación y capacidades volitivas, desarrollando estrategias de negociación y mediación que permitan relacionarse y entenderse con el resto de participantes en las prácticas deportivas realizadas.

4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de Educación Primaria. Pero no solo desde el punto de vista eminentemente práctico vivenciado en la etapa anterior, sino que, a partir de ahora, se buscará que lo haga de manera intencionalmente comprensiva y contextualizada, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace, en cuanto a su crecimiento personal y como aportación a la sociedad en la que vive. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento de la cultura motriz, contextualizada en un mundo diverso en términos culturales. Esto requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación partiendo del conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales). Además, este proceso debe producirse de manera comprensiva, en clara alusión a la orientación competencial del currículo desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares de Extremadura, danzas propias del folclore tradicional de nuestra comunidad autónoma, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea pueden emplearse técnicas expresivas concretas partiendo desde lo sencillo y conocido hasta lo abstracto, creativo y libre, empleando el propio cuerpo, el espacio y el tiempo (mímica, creación de historias, improvisación, clown, pantomima o similares), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica,



juegos de rol, actividades circenses o pasacalles, entre otros) o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emocionales o de coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses.

Al concluir segundo de ESO, el alumnado será capaz de gestionar su 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. Por otra parte, utilizará intencionadamente, con progresiva autonomía, el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas básicas. Partirá de sus propias emociones y sentimientos, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. Así mismo, el alumnado conocerá la importancia de la educación emocional en la sociedad, valorando su importancia como herramienta de crecimiento personal. Además, será capaz de analizar objetivamente las diferentes actividades motrices y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, desde un punto de vista crítico, evitando los posibles estereotipos de género o capacidades vinculadas a dichas manifestaciones y detectando aspectos positivos y negativos del deporte como fenómeno de masas.

Al acabar cuarto de ESO, el alumnado será capaz de conseguir 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. Además, ayudará a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad a través de la organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. En cuanto a la educación emocional, el alumnado reconocerá cuáles son los aspectos de las actividades artístico-expresivas que contribuyen a su mejora, fomentando las mismas y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que se dan en las redes sociales y los medios de comunicación. El alumnado mostrará una actitud comprometida y consciente acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que continúan produciéndose en algunos contextos, identificará los factores que contribuyen a su mantenimiento para eliminarlos y ayudará a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. Así mismo, el alumnado será capaz de identificar y contextualizar la influencia del deporte en las sociedades actuales como

seña de identidad cultural, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, así como será capaz de detectar las diferencias de acceso al deporte por cuestiones de género, país, cultura o cualquier otra condición o circunstancias.

5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

La adquisición de esta competencia implica participar, valorar y analizar de manera crítica la práctica de actividades físicas en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, con lo que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Sin embargo, 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.

Asimismo, será imprescindible adoptar hábitos respetuosos con el medioambiente como respuesta a los retos del siglo XXI, debiendo consolidarse como algo fundamental en esta etapa y, de este modo, continuar con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, contribuyendo a la sostenibilidad a escala global. 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 benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos o aéreos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación: senderismo, campismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, actividades acuáticas, la orientación (también en espacios urbanos), el cicloturismo, rutas BTT, windskite, kitesurf, parapente, franqueamiento de obstáculos o cabuyería, entre otros. Todos ellos se afrontarán desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Al finalizar segundo de ESO, el alumnado practicará y participará en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno



de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir, cuidando el entorno próximo y siendo conscientes de su huella ecológica. En este sentido, será capaz de analizar el riesgo existente en las prácticas físico-deportivas en el medio natural, las medidas de seguridad en estas actividades y su impacto en el medio natural. Con el fin de aumentar la variedad y oferta de entornos de práctica física, el alumnado descubrirá nuevos espacios y prácticas deportivas partiendo desde lo más cercano, conquistando y utilizando espacios urbanos y naturales a través de la motricidad (parkour, skate, senderismo, orientación, rocódromos u otras manifestaciones similares) respetando las normas viales en sus desplazamientos, así como las normas internas de las diferentes prácticas motrices, los espacios y el entorno donde se desarrollan. Una vez establecido el punto de partida, de forma paralela, el alumnado realizará actuaciones encaminadas a establecer las bases para una educación en el consumo responsable, comenzando con la reducción, reutilización y reciclaje de materiales. En estas actuaciones, el alumnado tendrá como norma principal minimizar el impacto de la práctica motriz en el entorno a partir de acciones como la autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

Al concluir cuarto de ESO, el alumnado será capaz de realizar un análisis de las prácticas en el medio natural, partiendo de las medidas individuales de seguridad. Practicará y participará en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible y minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir. El alumnado incluirá entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano implementando la atención a las medidas colectivas. Se ampliará el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas y sus pautas de organización y gestión. Todo ello, desde la visión de un consumo responsable, uso cívico y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando todos estos entornos urbanos y naturales durante dichas prácticas.

### **CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS**

Para promover un aprendizaje global, contextualizado e interdisciplinar se hace necesario establecer, partiendo de un análisis detallado de las competencias específicas, los tres tipos de conexiones que se detallan en este apartado. En primer lugar, las relaciones entre las distintas competencias específicas de la materia, en segundo lugar, con las competencias específicas de otras materias y, en tercer lugar, las establecidas entre la materia y las competencias clave.



Analizando las cinco competencias específicas de la materia, con el fin de contribuir al desarrollo de los retos del siglo XXI, se observa no solo una conexión entre ellas, sino que, realmente, son parte de un todo único que se desgrana en sus componentes. Con un objetivo claro para nuestro alumnado como es adoptar un estilo de vida saludable a través de la práctica física (competencia específica 1), cada una de las demás competencias apuntalan esta meta desde sus diferentes componentes.

Las competencias específicas 2, 4 y 5 están relacionadas entre sí porque requieren del desarrollo de un conjunto de capacidades, tales como las capacidades físicas básicas, las habilidades motrices básicas y específicas y su especialización deportiva, el cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como la práctica de actividades física en el entorno natural y urbano.

La autoevaluación objetiva basada en criterios científicos para una posterior reflexión crítica (competencias específicas 1, 2 y 5) marcará los procesos de aprendizaje para los cuales hay que educar en la toma de decisiones (competencias específicas 2 y 3) para lo que se deben utilizar tanto recursos tradicionales como tecnológicos como fuente de ayuda. No puede obviarse que la práctica física, en sus diferentes manifestaciones, hoy en día es un fenómeno social que necesita un análisis crítico (competencias específicas 3 y 4). Esto implica por un lado el conocimiento de la cultura motriz, los intereses económicos y políticos que la rodean para alcanzar una visión realista de estos aspectos que ayuden al alumnado a forjar un compromiso ético y crítico con las situaciones de inequidad y exclusión, así como la mejora de la autoestima a través de la autorregulación emocional para canalizar el fracaso y el éxito en diferentes situaciones (competencias específicas 3 y 4).

Para todo ello se sitúa al alumnado en un entorno próximo desde el que ir expandiéndose como fuente de recursos que pueden ayudar y que debe aprender a respetar en pro de un consumo responsable y respeto al medioambiente como fuente inagotable de recursos que ha de mantenerse (competencias específicas 3 y 5). Con todos estos componentes y desde todas las competencias específicas se trabaja en la búsqueda de un alumnado que sea capaz de crear diferentes productos (deportivos, artísticos, sociales, de servicio, consumo responsable, etc.), basados en el análisis, la decisión, la ejecución y la evaluación crítica en pro de la mejora de su estilo de vida.

Desde esta perspectiva es evidente la relación con otras materias, más aún si se tiene en cuenta que el actual currículo señala la educación para la salud como uno de los aspectos claves de la etapa. Es clara la relación del objetivo principal de la materia, adoptar un estilo de vida saludable, con las materias de Biología y Geología, así como Física y Química, debido a que las competencias específicas de las tres materias requieren movilizar y articular saberes vinculados con el conocimiento del cuerpo y sus procesos internos.



La búsqueda, análisis y síntesis de información bajo un prisma científico la une de nuevo con las materias de Biología y Geología, Física y Química y Tecnología, ya que algunas de sus competencias específicas van orientadas a que el alumnado desarrolle la confianza en el conocimiento como motor de desarrollo. Todo este manejo de la información se sustenta cada vez más en procesos y recursos digitales que han de enseñarse a seleccionar, a gestionar y a utilizar. Para este trabajo, es evidente la conexión con las materias de Digitalización y Tecnología y de Digitalización, que tienen en esta selección, aprendizaje y uso de recursos digitales, una de sus líneas fundamentales de trabajo.

La identificación de la cultura motriz, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (competencia específica 4). Este aspecto, necesariamente camina de la mano de materias como Historia y Geografía cuando se inserta en el conocimiento y comprensión de los procesos culturales que conforman la realidad, valorando las aportaciones a la defensa de la igualdad, la inclusión y el respeto a las minorías. Educación Plástica, cuando persigue comprender la importancia que las distintas manifestaciones culturales y artísticas para mostrar el interés de la realidad patrimonial como parte de la propia cultura. Música, en su conocimiento de la función que las distintas producciones musicales y escénicas han tenido en el desarrollo del ser humano y su cultura, así como la valoración de la diversidad personal y cultural (competencias específicas 2, 3 y 4) que evoluciona de forma paralela a la materia de Educación en Valores Cívicos y Éticos, que busca actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.

El consumo responsable y el respeto al medioambiente (competencia específica 5) tiene una relación directa con las materias de Biología y Geología y Física y Química, en sus estudios de los entornos y los procesos que en ellos se producen como parte fundamental de la creación de una actitud de respeto y consumo responsable del medio que nos rodea.

Aunque desde todas las materias se contribuye a las competencias clave, es cierto que cada una tiene especial relación por la afinidad de sus enseñanzas. En consonancia con lo expuesto, esto sucede con la competencia personal, social y de aprender a aprender, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo, así como con la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.

Sin embargo, la materia de Educación Física contribuye también al desarrollo de otras competencias clave, participando en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística



desde una rica terminología y diversidad de conceptos que se utilizan y transmiten durante la realización de las prácticas deportivas. El alumnado deberá poner en práctica las distintas capacidades comunicativas para una convivencia democrática, disponer de recursos para la resolución dialogada de conflictos, desterrando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse en los diferentes contextos de su vida.

Las diferentes funciones implícitas existentes en las prácticas deportivas deben ser adoptadas por el alumnado desde una conciencia crítica, analizando y reflexionando sobre las situaciones producidas en la realización de dichas prácticas. Con ello, el alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana. Este análisis implica una participación activa y constructiva, detectando cuáles son los problemas derivados de las malas prácticas motrices y deportivas, tales como la discriminación por razones de género, de diversidad social o cultural, de habilidad, la violencia o la utilización del deporte como mecanismo de control. Este análisis crítico lleva aparejado una intervención de forma intencionada, pacífica y democrática, basada en los derechos y valores fundamentales del ser humano que garanticen la equidad y la justicia social, reforzando su relación con la citada competencia.

Del mismo modo, los recursos digitales, tanto específicos como generales, aportan aspectos formativos en el uso cívico y responsable de las TIC, así como las habilidades puestas en juego contribuyen de manera directa a la adquisición de la competencia digital, al entender la importancia del respeto a la identidad personal y grupal así como su impacto en las redes y el uso eficaz de las diferentes herramientas digitales orientadas a la salud o a la configuración de entornos personales de aprendizaje.

El hecho de experimentar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural y artístico desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la competencia en conciencia y expresión culturales.

La utilización de los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento incluyen las habilidades de expresar y comunicar de forma creativa y abierta ideas, sentimientos y emociones, así como la adquisición de elementos técnicos que permiten la creación autónoma y colaborativa de representaciones como herramienta de crecimiento personal y colectivo, aspectos conectados, una vez más con la competencia en conciencia y expresión culturales.

Finalmente, el gran objetivo de la materia vinculado hacía la autonomía del alumno y la alumna en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud, tanto individual como



colectiva, tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad, marcan la relación con la competencia emprendedora, mejorando las habilidades que permitan transformar las ideas y oportunidades en acciones atendiendo a los recursos disponibles.

## **SABERES BÁSICOS**

Actualmente nos encontramos inmersos en pleno cambio del paradigma educativo cuyos componentes afectan a nuestra labor docente como guías de este proceso. En el caso de la Educación Física, como materia del currículo, dichos cambios se relacionan con la valoración social que se otorga a la práctica físico-deportiva como consecuencia de la vinculación directa con los beneficios en el ámbito de la salud, concretamente con la adquisición y consolidación de hábitos para llevar un estilo de vida saludable, siendo en sí mismo uno de los retos para el siglo XXI.

En los últimos años, este proceso se centra en el desarrollo de las distintas capacidades del alumnado en función de sus características e intereses convirtiéndose en uno de los elementos esenciales del sistema educativo expresado a través de las competencias clave.

Desde la materia de Educación Física, las competencias específicas conectan, cada una en su medida, con las competencias clave a fin de conseguir que la contribución de la materia sea significativa en la construcción del proyecto vital, personal, profesional y social de cada individuo.

Para asegurar que estas competencias específicas puedan alcanzarse, se proponen unos saberes básicos que igualmente conectan con los retos del siglo XXI y dejan ver de forma más clara cómo poder contribuir a su desarrollo. La selección de los mismos se ha realizado en función de las aportaciones que pueden realizar cada uno de ellos al desarrollo de las competencias específicas. Dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico sobre el que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su contexto en el proceso de concreción curricular e, incluso, ampliarlos.

Todas y cada una de las manifestaciones actuales de la motricidad humana deben entenderse desde una perspectiva sistémica. Las expresiones de las capacidades perceptivo-motrices, derivadas de entornos de colaboración, cooperación y de colaboración-oposición en contextos físicos, deportivos o expresivos muy variados, permiten que el alumnado acepte y regule la incertidumbre del entorno de práctica. De esta forma, puede llegar a comprender el motivo de sus actuaciones y dar pie a que el conocimiento y el aprendizaje sean el motor de desarrollo personal y social. Por ello, todos los saberes asociados a las manifestaciones motrices siguen una progresión donde se practica, vivencia, explora, comprende y, finalmente, se autorregula el propio aprendizaje. La función de conocimiento de la motricidad debe ser el eje de estos saberes que buscan explorar el potencial de todas las manifestaciones.



Así mismo, cabe destacar las capacidades físico-motrices como elementos que permiten desarrollar la salud de manera integral, siempre desde la valoración de la diversidad personal y cultural. En este sentido, los saberes no están solo orientados a la práctica y mejora físico-motriz, sino a la autorregulación, gestión, planificación y organización de las mismas, para así acercar al alumnado a desarrollar conductas de vida saludable.

Por otro lado, en el desarrollo de las capacidades socio-motrices, los saberes se focalizan en el potencial de la motricidad para evitar situaciones de inequidad, discriminación y exclusión, que podrían incluso darse en las propias prácticas por causa de los estereotipos culturales. El análisis de estas causas ayudará a poner soluciones que contribuyan a evitarlo.

La resolución pacífica de conflictos, la reflexión acerca de las acciones individuales y cercanas sobre el impacto global y local de las diferentes manifestaciones motrices y su repercusión social actual, son otros de los ejes de trabajo de estos saberes. Con frecuencia, las propias prácticas llevan implícita la relación con el entorno, por lo que estos saberes ahondan en el respeto y buen uso del medioambiente y de un consumo responsable.

No puede obviarse la evolución digital de la sociedad, en la que también se ven inmersas nuevas formas de expresión motriz. Por ello, algunos de los saberes deben estar orientados a un aprovechamiento crítico, ético y responsable de la competencia digital sea cual sea la función de la motricidad que se desarrolle.

Todos estos saberes quedan organizados en seis bloques, que no deben entenderse como bloques cerrados, sino como aspectos básicos que desarrollar. Además, deberían interrelacionarse entre ellos en las propuestas didácticas para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Los bloques de saberes se desarrollan de manera progresiva en dos momentos de la etapa, esperando haber alcanzado un primer nivel al final del segundo curso y pudiendo haber perfeccionado todos los aspectos al final del cuarto curso, lo que se considera un segundo nivel.

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

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

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

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

El bloque E, “Manifestaciones de la cultura motriz”, abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

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

La numeración de los saberes de la siguiente tabla, destinada a facilitar su cita y localización, sigue los criterios que se especifican a continuación:

- La letra indica el bloque de saberes.
- El primer dígito indica el subbloque dentro del bloque.
- El segundo dígito indica los niveles en que se imparte.
- El tercer dígito indica el saber concreto dentro del subbloque.

Así, por ejemplo, A.2.4.3. correspondería al tercer saber del segundo subbloque dentro del bloque A, que se debe haber trabajado al acabar 4º de la ESO.

**Bloque A. Vida activa y saludable.**

	<b>1.º y 2.º ESO</b>	<b>3.º y 4.º ESO</b>
A.1. Salud física.	A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.	A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.
	A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
	A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).
	A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.	A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
	A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.
	A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
	A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.	A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.
		A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A.2. Salud social.	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.

A.3. Salud mental.	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.
		A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
		A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
	A.3.2.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
	A.3.2.4. Trastornos alimenticios.	A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

### Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
B.1. Elección de la práctica física.	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	B.1.4.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.
B.3. Higiene.	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.



B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para conducir los procesos de trabajo.	B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.
		B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.
	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.
B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	
		B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.	B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.
	B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).	
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.	
		B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.
	B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).	B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.
		B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).
	B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.
		B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).

**Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
	C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.
	C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.	C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.
	C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.	C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.
	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica	C.2.2.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	C.2.4.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente y su puesta en práctica.
		C.2.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.

C.3. Capacidades condicionales.	C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.	C.3.4.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.
	C.3.2.2. Autoevaluación de la condición física como medio de gestión del esfuerzo y límites personales.	C.3.4.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
		C.3.4.3. Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud personal.
		C.3.4.4. Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.
C.4. Habilidades motrices específicas.	C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.
		C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.
	C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.	C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.	C.5.4.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.
C.6. Espacios deportivos	C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.



### Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1.º y 2.º ESO	3.º y 4.º ESO
D.1. Gestión emocional.	D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).	D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
	D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.
	D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	D.1.4.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración.
D.2. Habilidades sociales.	D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.	D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.
D.3. Respeto a las normas.	D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.
	D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.
		D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación
		D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
D.4. Convivencia.	D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI-fóbicas o sexistas).	D.4.4.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI-fóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.

**Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

	<b>1.º y 2.º ESO</b>	<b>3.º y 4.º ESO</b>
E.1. Cultura motriz.	E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.	E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.
	E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.	E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.
	E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).	E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).
	E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).	E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.2.4 La creatividad como base de expresión corporal.	E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.
	E.2.2.5 Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.
		E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).	E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).
	E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.



E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.	E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.
	E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.	E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones
	E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
		E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.

**Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

	<b>1.º y 2.º ESO</b>	<b>3.º y 4.º ESO</b>
F.1. Normas de uso.	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.
	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.
	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales, etc.).



F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).
	F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.	F.2.4.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.
		F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.
F.4. Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
	F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).	F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).

## SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje (anexo II) nos permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar, que retomamos a continuación en relación a la materia de Educación Física.

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje deben favorecer la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando la inclusión. Estos principios, relacionados con las diferentes formas



de implicación, de representación de la información y acción y expresión del aprendizaje, se vertebran en los principios que aquí se enuncian. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y desarrollo de las competencias clave y específicas por parte del alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses de este, para que conectando con el mundo real y con los retos del siglo XXI se produzca una transferencia y generalización de los aprendizajes.

Evaluar el momento en el que se encuentra el alumnado, incluyendo autoevaluaciones y coevaluaciones desde un punto de vista reflexivo, será el punto de partida. Para llevar a cabo este proceso, se pueden proponer situaciones diversas y variadas de prácticas físico-deportivas que establezcan su nivel de práctica e intereses. Además, se ha de rescatar la imagen que el alumnado tiene de su cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como las experiencias sobre el entorno urbano y natural.

La utilización del riesgo, el reto y la aventura como principios pedagógicos para el diseño de situaciones de aprendizaje siempre acordes a las capacidades, necesidades y habilidades del alumnado, incentiva el interés y motivación, así como establece oportunidades para garantizar el desarrollo de la actividad física en condiciones de seguridad. El profesorado debe adaptarse a las diferencias individuales guiando los aprendizajes y personalizándolo a través de un proceso de ayuda.

Las situaciones de aprendizaje en relación con el entorno serán variadas, contextualizadas y auténticas, es decir, lo más cercanas a la realidad posible. Se partirá de las posibilidades más próximas (centro educativo, parques cercanos, espacios verdes, etc.) para poder ampliar el radio de actuación (senderos, media montaña, pantanos, etc.) de manera adecuada a la evolución del alumnado en los diferentes cursos, y dando cabida a sus opciones y propuestas, conectando de este modo con sus experiencias e intereses y aportando significatividad a sus aprendizajes. Se mostrarán, como patrimonio importante que conocer, valorar y utilizar, aquellos espacios de la Comunidad Autónoma de Extremadura relevantes tanto por la práctica deportiva que permite desarrollar, así como por el propio entorno donde se realiza dicha actividad, haciendo consciente al alumnado de la necesidad de una actitud de respeto en el uso y cuidado del entorno.

En lo referente a la salud, se trabajará con el alumnado desde su globalidad empezando por lo más sencillo. La valoración de su salud mediante diferentes pruebas y conocimiento de los aspectos básicos anatómicos, fisiológicos, funcionales, emocionales, etc., debe impregnar las prácticas buscando que el alumnado llegue a tomar conciencia de la importancia de sus actos en su cuerpo y cómo encontrar soluciones a las situaciones y retos planteados. En esta línea, el desarrollo de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices deberá orientarse a la salud y al conocimiento y práctica de medios que permitan personalizar su desarrollo integral.



Se tendrán en cuenta los intereses y posibilidades del alumnado, atendiendo a sus diferencias personales y la fase de desarrollo en la que se encuentre. En relación con los hábitos beneficiosos y perjudiciales para la salud, deberán buscarse situaciones que permitan al alumnado el debate, la indagación y la reflexión sobre estos hábitos.

Los primeros auxilios enfocados desde formas y situaciones variadas, cercanas y simuladas propiciarán diferentes momentos donde el alumnado conecte lo aprendido con su entorno y la importancia del conocimiento de estos saberes.

Para ahondar en una adecuada progresión de los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se deberá atender a un aumento progresivo de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las prácticas. Así, los principios de simplificación, representación, exageración y complejidad táctica en las diferentes propuestas y problemas planteados guiarán el nivel de toma de decisiones, implicación, participación y compromiso. El alumnado será parte activa, asumiendo determinadas responsabilidades. Se puede implicar de forma progresiva en las decisiones de diseño, trabajo y evaluación, propia y ajena, a lo largo de los diferentes cursos, intentando ser afín a intereses propios y de su realidad.

Además del respeto a las reglas intrínsecas del juego, el alumnado valorará los contextos culturales asociados a estas prácticas y el deporte como fenómeno social. También identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación y exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que lo rodean. Estos aspectos se pueden valorar durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención más allá del aula, lo que puede permitir la extrapolación al contexto real.

Todos estos elementos se pueden trabajar desde las bases comunes de las diferentes prácticas que favorezcan la transferencia (evolución horizontal) hasta los elementos más concretos de cada una de ellas (evolución vertical), pero procurando abarcar todos los tipos de modalidades a lo largo de la etapa: de invasión, de red y muro, de campo y bate, de blanco y diana, de lucha o de carácter individual. Se puede optar por las manifestaciones menos conocidas por el alumnado, así como por las que destaquen por su carácter inclusivo e integrador.

La experimentación de diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y su movimiento tendrá una estructura lógica. Se desarrollará desde lo más sencillo y conocido, como el trabajo con el propio cuerpo, espacio cercano y ritmo interno, hasta lo más abstracto y libre, como es la creatividad. Para ello, se trabajarán los cuatro elementos que definen el movimiento expresivo: el cuerpo y sus segmentos, comenzando por la toma de conciencia de los mismos, descubriendo y potenciando sus posibilidades pasando, posteriormente, a usos

no habituales de esas partes y terminando con la interpretación de movimientos asociados a emociones; el espacio, yendo de lo concreto a lo abstracto y contemplando los diferentes niveles de utilización del mismo; el tiempo de cadencia, variando desde más lentas a rápidas y desde individuales a grupales y compartidas, y por último intensidad, asociando movimientos a estados de ánimos fácilmente identificables hasta llegar a la libre expresión sin contextos determinados.

Con este trabajo previo, se avanzará hacia la creación y composición de danzas y pequeños montajes dirigidos, donde el componente expresivo no será el elemento fundamental en un primer momento, para ir progresando hacia composiciones más autónomas, complejas y grupales en las que el componente expresivo ganará en importancia e, incluso, pudiendo dirigirse a un público ajeno al grupo. En este sentido, cobrará gran relevancia la ampliación de las situaciones al entorno cercano y de nuestra comunidad de Extremadura, con la participación en diferentes programas, así como el conocimiento de las diferentes asociaciones culturales relacionadas con el folklore, compañías y escuelas de teatro y danza extremeñas, proporcionarán recursos donde poder ampliar sus aprendizajes asociados a su cultura propia.

Una situación de aprendizaje debe plantear diferentes opciones metodológicas relacionadas con la materia de Educación Física. Las estrategias en la práctica, entendidas como la forma particular de abordar los diferentes ejercicios y tareas que componen una progresión de enseñanza pueden ser analíticas, globales, mixtas, de trabajos a través de circuitos o enseñanza a través de claves. Los diferentes estilos de enseñanza-aprendizaje, atenderán a los docentes y al alumnado y tendrán en cuenta la participación del docente y del alumnado en las decisiones de preimpacto, impacto y postimpacto. Los modelos pedagógicos atenderán al alumnado, a los docentes y a los saberes, además, de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). En este sentido, se optará por modelos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, la Educación Física basada en la salud, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación o el modelo pedagógico deportivo activista, entre otros, así como hibridar o combinar diferentes modelos según las necesidades.

Por otro lado, el uso de las TIC y la gran cantidad de aplicaciones existentes (relojes inteligentes con monitorización y cuantificación de parámetros de salud, aplicaciones con asesoramiento y guía en la práctica de actividad física, etc.) ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades. La búsqueda de información, así como la selección, utilización, aplicación de la misma y la elaboración de conclusiones desde la responsabilidad en su uso, llevarán a una exposición argumentada





como medio de resolución de problemas en aspectos relacionados con la salud, entre otras posibilidades. Estas situaciones conseguirán en el alumnado una visión integral de su cuerpo y una consideración global de la importancia de sus actos y decisiones en su vida cotidiana. Además, este proceso supone un avance hacia una sociedad del conocimiento, a través de las tecnologías para el aprendizaje y la comprensión (TAC) donde las situaciones propuestas estarán en consonancia con el plan de educación digital del centro (PEDC).

Se fomentará el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo, a través del desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones, resolución de retos y problemas que impulsarán la comprensión del aprendizaje físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto. Al mismo tiempo, se han de poner en juego elementos como la consolidación de la autoestima positiva o de la creación de una conciencia de grupo-clase como motor de trabajo, relación y comunicación entre iguales

Para la selección de los instrumentos de evaluación, se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas del alumnado que contribuyan al desarrollo competencial. Para ello, se dispone de un amplio abanico de procedimientos y técnicas: observación sistemática, intercambios orales, pruebas específicas o análisis de producciones, entre otros. En este proceso, se buscará la implicación del alumnado, de forma progresiva, para que el proceso se centre en la mejora del aprendizaje, atendiendo a una evaluación formativa. Este proceso de implicación puede abarcar desde la autoevaluación a la coevaluación y la evaluación compartida. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado tanto físico, como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

### **Primero y segundo de ESO**

#### **Competencia específica 1.**

Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas 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.



Criterio 1.2. 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.

Criterio 1.3. 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 preventivamente

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### **Competencia específica 2.**

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, 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 del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

Criterio 2.3. Evidenciar 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.

### **Competencia específica 3.**

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### **Competencia específica 4.**

Criterio 4.1. Gestionar 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.

Criterio 4.2. 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.

Criterio 4.3. 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.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

#### **Competencia específica 5.**

Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.



Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

### **Tercero y cuarto de ESO**

#### **Competencia específica 1.**

Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.3. 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 preventivamente.

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

#### **Competencia específica 2.**

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, 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.

Criterio 2.2. 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.

Criterio 2.3. 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.

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

### **Competencia específica 3.**

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. 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, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

### **Competencia específica 4.**

Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.



Criterio 4.2. 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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

### **Competencia específica 5.**

Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno 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 mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.