

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Presentación

La actual Ley orgánica de modificación de la LOE (LOMLOE) destaca el principio de una educación de calidad y para toda la ciudadanía, además de reconocer la necesidad de atender al desarrollo sostenible de acuerdo con la Agenda 2030 (ODS). El presente decreto que desarrolla la ley educativa en la Comunitat Valenciana sostiene estos principios abordables en el ámbito de la Educación Física desde una situación privilegiada hacia una mejora de la salud personal y social y una alfabetización motriz y competencial respecto a los nuevos retos a los que se enfrenta el alumnado.

La adquisición de las competencias clave está necesariamente ligada a la consecución de los objetivos planteados en la LOMLOE. La educación física ayuda a cumplir estos objetivos de etapa, especialmente los que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales. Así mismo, contribuye en la etapa de Secundaria al objetivo de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y de los otros, respetándolo y afianzando hábitos de cuidado y salud corporal.

El perfil de salida del alumnado de Secundaria se guía por la adquisición de las competencias clave que tienen como referencia los desafíos del siglo XXI.

La Educación Física, a partir de sus competencias específicas, facilita la consecución de las competencias clave y la consecución de los desafíos.

Además, la sociedad actual avanza a un ritmo vertiginoso respecto a la escuela. El contacto de la escuela con la realidad que la rodea es un hecho necesario si se quiere conseguir, con el cuerpo en movimiento, una adquisición competencial del alumnado respecto a un estilo de vida activo y saludable, la resolución de retos motrices en situaciones específicas, el autoconocimiento, la expresión de ideas, valores y emociones mediante propuestas artístico-expresivas y su relación con el entorno próximo y global, la interacción sostenible con el medio y el patrimonio que nos rodea y, finalmente, el empoderamiento de los recursos tecnológicos como facilitadores de una vida activa.

En referencia a los principios pedagógicos que marca la actual Ley orgánica de modificación de la LOE, cobra especial importancia la atención a la diversidad en la materia de Educación Física, atendiendo a una íntegra alfabetización motora del alumnado. Así mismo, es importante respetar los diferentes ritmos de aprendizaje, así como el trabajo en equipo y autónomo con propuestas saludables adaptadas y graduadas según las características propias de esta etapa, tanto con el grupo como de forma individual en una continuidad con la anterior etapa de Primaria.

La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) continúa la estructura competencial de la etapa de Primaria en el área de Educación Física con una especificación competencial que pueda ser aplicable desde los distintos bloques de contenidos o saberes y con una gradación de estos favoreciendo el proceso de evaluación. Así, los criterios de evaluación permiten al alumnado conocer lo que tienen que conseguir y buscan, durante todo el proceso, la reflexión del alumnado con el docente, entre sus iguales y consigo mismo, en un proceso activo continuo. Las nuevas pedagogías o metodologías activas aplicadas a la materia de Educación Física pueden ayudar a ser motor, en este sentido, en un sistema educativo sostenible y saludable para el siglo XXI.



El trabajo por ámbitos favorecerá una comprensión transversal y un logro competencial de los saberes esenciales de la materia. Por consiguiente, la administración educativa tendrá que favorecer la interconexión entre áreas en forma de proyectos, siempre que las condiciones estructurales y de calificación interdisciplinaria de los centros sean las adecuadas, y tal como marca la LOMLOE.

La tutoría y el gabinete psicopedagógico del centro son elementos de apoyo y cooperación necesaria para atender al alumnado con diferentes necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).

La propuesta curricular para la materia de Educación Física presenta cinco competencias específicas que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida para la materia, que contienen una descripción y su vinculación con otras competencias y con las características del alumnado. También se dan orientaciones sobre las situaciones de aprendizaje que favorecen la adquisición de la competencia. Los saberes esenciales se estructuran en los seis bloques de contenidos asociados a los criterios de evaluación secuenciados para los cursos de segundo y cuarto de ESO.

Finalmente, se establece la relación con otras áreas en una visión holística, relacionando el currículum, de forma que tanto el alumnado como el profesorado pueda establecer conexiones en lugares de aprendizaje comunes para lograr las competencias clave, como hito en una personalización e interrelación de todo el proceso.

2. Competencias específicas de la materia de Educación Física

2.1. Competencia específica 1

Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

2.1.1. Descripción de la competencia específica 1

Esta competencia supone un enfoque hacia un conocimiento holístico del concepto de salud conectado con la aplicación de habilidades para una vida saludable de manera autorregulada. El alumnado lleva desde la educación primaria aprendiendo y vivenciando los comportamientos y las actitudes que facilitan un estado de vida saludable con el refuerzo del entorno familiar y social que lo rodea. Así, en esta etapa los criterios y saberes asociados a esta competencia tienen que ayudar al alumnado a desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios para participar de manera regular y segura en las diferentes propuestas de actividad física que pueden encontrar, dentro y fuera de la escuela, disfrutando de las sensaciones intrínsecas que esto conlleva y desarrollando un espíritu crítico para poder establecer hitos reales respecto a una mejora de la forma física y su estado de salud. Se pone énfasis en la aplicabilidad de los conocimientos acerca de una vida sana con el fin de transmitir la capacidad de tomar decisiones personales y asumir la responsabilidad y el compromiso hacia su salud, ahora y para el resto de su vida. Mediante esta competencia, el alumnado comprende lo que necesita para comprometerse con una vida activa y saludable, desarrollando la intención de vivir de manera emocionalmente satisfactoria y proactiva. Este concepto multidimensional de la salud es dinámico y complejo y supone una relación indivisible, tal como manifiesta la OMS, que englobe el estado físico, mental y social, y se define como uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y retos del siglo XXI.

Los saberes que se vinculan a esta competencia son: los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar y los componentes relacionados con el



aparato cardiorrespiratorio, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal; la actividad física, entendida como el movimiento intencional que supone un gasto de energía en una oposición clara a los comportamientos sedentarios, interactuando con las personas y el entorno; técnicas y métodos que favorecen una regulación del estado de ánimo y emocional, y el respeto a la diversidad de pensamiento, físico y de género, tan importante en la etapa de la adolescencia. Todo ello facilita la adquisición y comprensión competencial de hábitos y rutinas saludables.

Esta vida activa está conectada con el mundo que nos rodea y la salud de los otros. El entorno de esta práctica física tiene que ser necesariamente inclusivo para posibilitar que el alumnado se sienta atraído por ella con la idea de aumentar al máximo los beneficios y minimizar los riesgos. Del mismo modo, el buen uso de la tecnología tiene que ser aliado de todos los enunciados que describen esta competencia, especialmente en la lucha contra el sedentarismo y las enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por la exposición a las pantallas. Los y las jóvenes deberán sentirse implicados en un proceso creciente de mejora, escuchando su cuerpo y aprendiendo estrategias para adoptar una actitud crítica para mantener y mejorar su salud.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado deberá ser capaz de desarrollar, implementar y evaluar un plan de acción diseñado para mejorar sus hábitos de salud, reconociendo las conductas o los hábitos que pueden comportar un riesgo.

Al final de los dos últimos cursos de Secundaria se pondrá énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos. Esto se apoyará en la capacidad del alumnado para aplicar su capacidad de autogestión y la readaptación necesaria en función de sus características físicas, cambiantes en la adolescencia, los desafíos del entorno y sus relaciones personales, a los efectos de sus comportamientos y hábitos de estilo de vida acerca de su salud y bienestar.

2.2. Competencia específica 2

Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

2.2.1. Descripción de la competencia específica 2

Mediante esta competencia el alumnado demuestra su eficiencia y variabilidad motriz seleccionando las habilidades y secuencias de movimientos adecuadas, ajustando y adquiriendo nuevos patrones motores y habilidades respecto a las adquiridas en la etapa de Primaria. Recordamos que en Primaria contábamos con una competencia específica dedicada al desarrollo motriz. Ahora en la etapa de Secundaria se tendrán en cuenta los cambios propios de la adolescencia, anatómicos, fisiológicos y sociales, que afectarán en las actividades recurrentes a esta competencia. Especialmente, aquellas actividades relacionadas con las actividades deportivas regladas, los juegos predeportivos y de cualquier tipo de adaptación inclusiva de deporte escolar. El alumnado será capaz de demostrar competencia en la aplicación de las técnicas y estrategias de decisión tanto en el ámbito motriz como cognitivo, anticipándose en diferentes contextos de juego, a la vez que mejora actitudes de cooperación, diálogo y trabajo en equipo, con y sin oposición. El aprendizaje de las habilidades motrices y la aplicación de conceptos implicados como comunicación y contracomunicación motriz ayudará al alumnado a aumentar su seguridad, competencia, eficacia y eficiencia en el movimiento, el proceso del juego y el resultado como inicio de un proceso reflexivo. Así mismo, el deporte escolar y las competencias motrices implicadas pueden mejorar su desarrollo físico, cognitivo y emocional, siendo importante que el contexto de práctica sea inclusivo respecto a las características



individuales, identidad de género y nivel de habilidad. En este sentido, es fundamental el desarrollo de valores y sentido crítico de los aspectos sociales y culturales que rodean de manera intrínseca el fenómeno deportivo, como por ejemplo sus valores positivos, como la *bonhomia*, y negativos, como la xenofobia o el machismo, especialmente en el deporte de masas. Esta competencia en la variabilidad motriz ayuda al alumnado a desarrollar su capacidad para participar en actividades físico-deportivas a la vez que incrementa su nivel de práctica de actividad física y mejora su salud y socialización con el entorno y el grupo, tan importante en estas edades.

Fisiológica y anatómicamente, los cambios en las proporciones y los somatotipos, especialmente en la etapa de la adolescencia, pueden generar situaciones de rechazo que se deberán trabajar mediante esta competencia para conseguir juegos y deportes inclusivos que generen y fomenten hábitos para una práctica deportiva adecuada en cada etapa de la vida.

Todavía más, el trabajo de las funciones y responsabilidades de roles del contexto deportivo, como por ejemplo los de entrenador y entrenadora, árbitro o preparadora y preparador físico, nos ayudarán a desarrollar varias competencias, especialmente las sociales y cívicas, aprender a aprender, el sentido de iniciativa y el espíritu emprendedor, favoreciendo la autonomía del alumnado.

La maduración y la experimentación motriz se pueden emplear en la aplicación de habilidades en juegos y actividades que impliquen estrategias, tácticas y técnicas más complejas. En este sentido, estas habilidades se contextualizarán aplicando la variabilidad metodológica, tanto al grupo clase como de forma individualizada, para tomar conciencia de cómo se utilizará dentro y a través de actividades físicas para ser capaz de aplicarlas y transferirlas a actividades más generales, incluso las posibles transferencias en la vida diaria, como por ejemplo las caídas en los deportes de lucha. Se debe tener en cuenta que cuando los estudiantes están aprendiendo o desarrollando una habilidad, necesitan oportunidades para practicarla y recibir una retroalimentación especializada y entre iguales durante todo el proceso. Así, el papel de las llamadas ayudas o los roles diferenciados son especialmente importantes en esta competencia. A medida que se desarrollan y trabajan para consolidar sus habilidades, podrán combinar habilidades y aplicarlas en actividades más complejas. Estas habilidades de movimiento más elaboradas no son el resultado de la maduración física únicamente, sino producto de la práctica y de la capacidad neuromotriz de relacionar con otras habilidades de movimiento dentro de una gran variedad de actividades físicas.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado debería ser capaz de resolver diferentes situaciones y secuencias de movimientos relacionadas con los juegos y el deporte mediante el bagaje motor adquirido en este periodo.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, el alumnado debería consolidar los aprendizajes adquiridos durante los dos primeros cursos, además de implicarse activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas reforzando su papel transmisor de valores como el respeto, la tolerancia, la no discriminación y la universalidad.

2.3. Competencia específica 3

Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

2.3.1. Descripción de la competencia específica 3



Esta competencia se centra en explorar las situaciones comunicativas que se dan consciente e inconscientemente con el cuerpo, el gesto y el movimiento. Las conexiones entre sus experiencias motrices y su bienestar emocional a través de la vivencia corporal consciente, garantizan un aprendizaje significativo, duradero y profundo por sus connotaciones introyectivas.

En la etapa de Primaria, la competencia específica que hace referencia a la identificación de los aspectos fundamentales sobre la conciencia, la percepción y el control del cuerpo, a través de la resolución de situaciones motrices variadas, tiene una continuidad clara con esta competencia en Secundaria en cuanto al conocimiento del cuerpo y la representación de ideas, emociones y valores con las actividades artístico-expresivas. Este planteamiento redefine la relación del cuerpo y la salud hacia un enfoque que conecta el cuerpo con el aprendizaje cognitivo y la comunicación personal.

La experiencia creativa articulada desde la corporalidad beneficia el proceso de aprendizaje del alumnado, permitiendo la comprensión de conceptos a través del cuerpo y la posibilidad de comunicarse y vivir la emoción desde el movimiento. Mediante el juego dramático y teatral, las improvisaciones, la pantomima, el *clown*, las actividades circenses, la danza creativa, el trabajo con máscaras y las danzas populares, esta competencia favorece la comprensión de las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, dotándolas de valor, además de facilitar el diálogo intercultural y permitir la adquisición de nuevos recursos de expresión, comunicación e inclusividad. Desde esta perspectiva, la danza, el teatro y las artes vivas como actividades artístico-expresivas ayudan a desarrollar la sensibilidad, la creatividad, la imaginación y la comunicación para que el individuo pueda sentirse, percibirse y manifestarse mediante la exploración de las complejidades de estas conexiones y ayudando al alumnado a reconocer los sentimientos y las emociones. Se contempla el cuerpo como origen de la identidad personal y la relación con el mundo, proponiendo el cuerpo como vehículo de expresión y comunicación imprescindible para el ser humano. Enriquecer las experiencias perceptivas y ofrecer una exploración activa y constructiva del mundo a través de la experimentación del movimiento permite que el alumnado desarrolle movimientos motores finos y gruesos, afianzando su creatividad, la autoconfianza y la exploración de diferentes formas de comunicación y de relacionarse que favorecen su salud y el bienestar emocional.

Esta competencia permite influir sobre los sentimientos y emociones como base sobre la cual se puede desarrollar la empatía y el autoconocimiento, favoreciendo el trabajo emocional y perceptivo, así como las técnicas corporales de comunicación. Se tienen que promover situaciones y condiciones educativas que favorezcan la adquisición competencial, haciendo partícipe al alumnado del diseño de proyectos artísticos y mostrando la interdisciplinariedad de los saberes para un logro competencial pleno. Finalmente, se colabora con la adquisición del valor *per se* de las artes en cualquier disciplina ampliando el bagaje cultural del alumnado con propuestas del entorno.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendría que ser capaz de expresar sentimientos y emociones, comunicando ideas, con recursos corporales sencillos, sin y con apoyo musical.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, debería poner énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos y en participar activamente en el diseño de proyectos artísticos mediante la utilización creativa y estética de los recursos expresivos del propio cuerpo en contextos diferentes, comunicando ideas, sentimientos y emociones.



2.4. Competencia específica 4

Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

2.4.1. Descripción de la competencia específica 4

Esta competencia se fundamenta en la capacidad de interactuar activamente con el entorno natural y urbano mediante las actividades físicas, haciendo un uso respetuoso del medio físico, social y cultural. Se refuerza y amplía uno de los saberes transversales que el alumnado ha trabajado en la etapa de Primaria, como apreciar y respetar el medio ambiente, una parte integral de la educación ambiental. Esta competencia enfatiza el aprendizaje de aspectos como el valor de los espacios al aire libre, los beneficios ambientales de la salud, prácticas como el transporte activo, el impacto de usar sendas y comprender los riesgos para la salud asociados con factores ambientales como la exposición al sol y la contaminación del aire. Mediante esta competencia se ofrece a los estudiantes la oportunidad de integrar la ética ambiental, el aprendizaje sostenible y una comprensión de la conexión con la naturaleza, reconociendo esta interacción del mundo natural y la salud emocional. Además, desarrolla la conciencia del impacto ambiental de las actividades deportivas y recreativas y la aportación que puede hacer el área por la reducción de la huella de carbono. A medida que el alumnado va aprendiendo más sobre el cuerpo y el movimiento, a través del desarrollo de habilidades personales, a trabajar de manera colaborativa y respetuosa con el resto y adquirir la capacidad de pensamiento sistémico, a través de habilidades de pensamiento creativo, mejoran su capacidad para hacer conexiones con el mundo a su alrededor y convertirse en ciudadanos ambientalmente responsables. Para facilitar estas conexiones, será fundamental que estos aprendizajes se desarrollen fuera del centro educativo para ayudar al alumnado a observar, explorar y apreciar el valor de nuestra riqueza natural y topográfica, especialmente con actividades tanto costeras como de montaña, mientras descubren los beneficios de estar activo al aire libre. Esto incluye en entornos urbanos los parques y espacios públicos adecuados para el uso deportivo y de la actividad física en general. Por otro lado, no dejamos de lado la seguridad que se debe extremar especialmente en estos entornos. Así, las habilidades básicas de asistencia en primeros auxilios, donde se incluye la RCP, son saberes que todo el alumnado tiene que conocer.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado debería ser capaz de participar en deportes, actividades físicas y artístico-expresivas por su bienestar personal y el de toda la comunidad, creando conexiones sostenibles con su entorno natural y urbano y conociendo las medidas de seguridad y primeros auxilios en función de la actividad llevada a cabo.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, se debería poner énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos. Además, se debería participar de manera activa en la planificación y evaluación de estrategias para conectar de manera sostenible con el entorno natural y urbano que promuevan su salud y el bienestar comunitario con los protocolos de seguridad y autoprotección adecuados al contexto y tipo de actividad propuesta.

2.5. Competencia específica 5

Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

2.5.1. Descripción de la competencia específica 5



A través de esta competencia sobre el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación, el alumnado debe relacionarlas necesariamente con el acceso a las fuentes, el procesamiento de la información, la curación de contenidos y el conocimiento de sus derechos y deberes digitales, fomentando una alfabetización digital que amplía el concepto de salud al actual y futuro mundo digital.

Este planteamiento competencial supone enseñar habilidades comunicativas que favorezcan un alumnado autónomo, eficaz, responsable, crítico y reflexivo que disponga de habilidades para el manejo de la información y el uso de las herramientas tecnológicas. Mediante la movilización integrada del conjunto de capacidades relacionadas con la tecnología, la información y los medios de comunicación tradicionales y digitales, así como las redes sociales, la competencia integra saberes, dimensiones y habilidades personales, cognitivas y éticas, sociales y actitudinales yendo más allá del saber tecnológico o técnico-instrumental y capacitando al estudiante en el uso creativo, práctico e inteligente de las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC). Esto implica la enseñanza de valores y actitudes, conocidos en el entorno TIC como *netiqueta*, que permiten al alumnado adaptarse a los continuos cambios producidos por las tecnologías, su uso y adaptación a los objetivos propios y la capacidad de interacción social mediante estas herramientas tecnológicas. Igualmente, requiere el desarrollo de aspectos relacionados con la participación, el trabajo colaborativo, el acceso a la información, el procesamiento y uso para la comunicación, así como la creación de contenidos, la seguridad y la resolución de problemas. El uso de la tecnología en la Educación Física contribuye a la integración de elementos para el intercambio de experiencias y conocimientos, el análisis de los comportamientos motores, el control, la gestión y la organización de la propia actividad física y deportiva, entre otras. Evaluando y seleccionando nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas, el alumnado tiene que ser capaz de hacer una curación de contenidos y de los recursos tecnológicos disponibles con el fin de resolver los problemas cotidianos de forma eficiente, utilizándolos de manera creativa, cooperativa y autónoma. Con la aplicación de las TAC al proceso de aprendizaje, el alumnado debe ser capaz de tomar decisiones de manera autónoma, crítica y creativa, innovando y creando un nuevo conocimiento que sea aplicable y útil, y escoger entre los actuales recursos multimedia interactivos, programas, las aplicaciones móviles, la realidad virtual (VR), la aumentada (AR) y la mixta (MR) en animaciones y vídeos y otros proyectos relacionados con el área.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendría que ser capaz de conocer y usar fuentes de información, contenidos y aplicaciones fiables en relación con la actividad física, la salud, el medio natural, los deportes y otros saberes que se relacionan con su vida cotidiana, haciendo un buen uso de ellas.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, el alumnado debería aumentar y consolidar los aprendizajes adquiridos en los dos primeros cursos, además de ser capaz de producir y difundir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en distintos formatos, haciendo una elección consciente de qué medios son los más adecuados, basándose en criterios de adecuación y respetando la propiedad intelectual.

3. Conexiones de las competencias específicas entre sí, con las competencias de otras áreas y con las competencias clave.

3.1. Conexión con las competencias específicas de la materia

A causa de su carácter transversal, la competencia específica 1 está claramente vinculada con el resto de competencias de la materia, puesto que, mediante esta, el alumnado se tiene que comprometer con un proceso orientado hacia el cambio de algunos de sus hábitos



de estilo de vida a través del desarrollo y la implementación de un plan que debe incluir actividad física regular y, por otro lado, por la capacidad de criticar sus propios procesos y hábitos de vida y analizar el impacto en su salud y bienestar. Por todo ello, esta competencia estará presente a la hora de desarrollar los contenidos del resto de competencias de la materia, como por ejemplo los juegos y deportes, las actividades artístico-expresivas y las actividades en el medio natural.

La conexión de la competencia específica 2 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. El deporte escolar y el deporte inclusivo, dentro de una práctica saludable, está directamente relacionado con la competencia específica 1. Asimismo, el uso sostenible del patrimonio natural en actividades deportivas y juegos está necesariamente conectado con la competencia específica 4. Finalmente, las aplicaciones y los videotutoriales actuales facilitan la tarea docente a la vez que promueven la autonomía y el sentido crítico del alumnado, consumidor proactivo tanto en las redes y plataformas digitales como en los medios audiovisuales tradicionales, relacionándose directamente con la competencia específica 5.

La conexión de la competencia específica 3 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y unidades de programación combinando saberes, para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. Respecto a la competencia específica 1, el uso de la expresión corporal ayuda al enriquecimiento de su identidad emocional y personal y a la participación en propuestas expresivas, adaptadas y guiadas, que fomentan la creatividad y autoconfianza. Del mismo modo, el conocimiento, respeto y el placer de disfrutar de las diferentes representaciones y expresiones artísticas del patrimonio cultural, en especial del patrimonio cultural del territorio, están necesariamente conectados con la competencia específica 2 y la competencia específica 4. Finalmente, relacionado con la competencia específica 5, encontramos el uso guiado, activo y responsable de herramientas TAC (tecnologías del aprendizaje y el conocimiento) en la organización y el diseño de propuestas artístico-expresivas.

La conexión de esta competencia, la competencia específica 4, con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. Directamente relacionada con la competencia específica 1, la realización de actividades físicas, deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero permitirá la mejora de la condición física y la salud física y mental utilizando los espacios naturales. Asimismo, la resolución de situaciones motrices en diferentes actividades físicas, adaptando las habilidades a los entornos y al grado de incertidumbre y el aprendizaje autónomo en el medio, está necesariamente conectada con la competencia específica 2. Finalmente, relacionada con la competencia específica 5, encontramos el uso activo y responsable de las TIC en las actividades en el medio natural.

La conexión de esta competencia, competencia específica 5, con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo, además de poder contactar y trabajar colaborativamente con otros iguales de manera ubicua. También directamente relacionada con la competencia específica 1, las TIC y las TAC son elementos facilitadores de una práctica física regular y saludable. Las propuestas artístico-expresivas, competencia específica 3, descubren en esta competencia la posibilidad de utilización de las aplicaciones y las herramientas de grabación y edición pueden facilitar recursos expresivos que complementan los propios proyectos.

También la resolución y el análisis de situaciones motrices en diferentes actividades físicas, la organización y gestión de competiciones deportivas y la actitud crítica con las



informaciones relacionadas con el mundo del deporte y está necesariamente conectada con la competencia específica 2.

3.2. Relaciones o conexiones con las competencias específicas de otras materias de la etapa.

Evidentemente, las conexiones entre las competencias específicas de Educación Física y las otras materias no tendrá el mismo protagonismo e intencionalidad. Aun así, podemos establecer conexiones claras con otras materias de la etapa teniendo en cuenta las mismas competencias clave, los saberes y los criterios de evaluación y su carácter transdisciplinario, como se acaba de señalar, en mayor o menor medida.

La Educación Física se relaciona con la materia de Plástica, Visual y Audiovisual en el uso de los diferentes recursos audiovisuales por la transformación de espacios motrices, creativos e inclusivos y en las diferentes propuestas artísticas y elementos de apoyo visual. También se relaciona con la utilización de lenguajes gráficos no convencionales, especialmente aquellos en los que el cuerpo y el movimiento son protagonistas.

En cuanto a las relaciones con la materia de Música, destacamos la expresión corporal, la danza, la percusión corporal y el proceso de interpretación y creación de coreografías.

La asignatura de Geografía e Historia se relaciona directamente con los saberes relacionados con los periodos históricos en los que el deporte como fenómeno cultural, la actividad física en sus diferentes dimensiones y la salud o la creación de mitos a su alrededor es protagonista.

Las materias de Ciencias Naturales o Biología y Geología son las que tienen una conexión más directa competencialmente en cuanto al conocimiento del cuerpo a nivel estructural, fisiológico y kinesiológico. Además, el conocimiento de los saberes relacionados con Biología y Geología es complementario para el aprovechamiento sostenible del entorno físico como recurso en nuestra materia.

La asignatura de Matemáticas y Física se relaciona, más allá del cálculo y las operaciones, con el razonamiento matemático en cuanto a la solución de problemas de juego táctico, estrategia y probabilidad. La interpretación de la realidad respecto al espacio, las formas, trayectorias, coordenadas y fuerzas, tanto del cuerpo humano como de los elementos del entorno e implementos, que pueden interactuar con él.

La materia de Tecnología y Digitalización comparte necesariamente saberes y saber hacer respecto al uso de dispositivos, herramientas y aplicaciones para la optimización del proceso, la compilación y la transformación de la información. Favoreciendo también el trabajo colaborativo e incidiendo en sus peligros, en cuanto al llamado sedentarismo tecnológico, la falta de curación de contenidos y el respeto por la privacidad de nuestra imagen y nuestros datos corporales, entre otros elementos de carácter ético que relacionan ambas materias. Finalmente, destacamos las materias lingüísticas, que permiten el trabajo textual de reglamentos, guiones para las dramatizaciones en proyectos interdisciplinarios y tecnicismos en cualquiera de los saberes de las materias, especialmente en inglés en el mundo del deporte y el fitness, y el valenciano en nuestros deportes, juegos y danzas autóctonas. Además, la resolución de conflictos de manera dialogada implica la mejora de la competencia para transmitir ideas y sentimientos. La mejora de la oratoria o el fomento de la lectura también es un lugar común entre todas las materias curriculares.

3.3. Conexiones con las competencias clave

El cuadro adjunto muestra las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. En todos los casos, esta relación opera en las dos direcciones.

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X		X	X	X	X	X	
CE2	X	X	X		X	X		X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE4			X	X	X	X	X	
CE5		X		X	X		X	

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CP: Competencia plurilingüe
- CMCT: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- CD: Competencia digital
- CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender
- CC: Competencia ciudadana
- CE: Competencia emprendedora
- CCEC: Competencia en conciencia y expresión cultural

Competencias clave del perfil de salida del alumnado al final de la enseñanza básica:

La competencia en comunicación lingüística se desarrolla cuando el alumnado expresa de manera oral o escrita hechos, pensamientos o sentimientos de manera correcta y adecuada en los diferentes contextos sociales, participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información como para construir vínculos personales. La participación y escucha activa en debates sobre la salud y la actividad física, la creación de proyectos e interconexiones fuera del centro, entre otros, son objeto directo de estas relaciones (CE1). La terminología específica, así como los aspectos culturales y sociales presentes en la CE2, hacen necesaria una conexión directa con esta competencia clave a la hora de emplear el lenguaje adecuado y seleccionar la información desde un punto de vista crítico. La resolución dialogada y pacífica de los conflictos que surgen durante los juegos y deportes también fomenta la tolerancia y la valoración del diálogo como medio para solucionar los conflictos. Finalmente, la CE3 se puede desarrollar a través de la dramatización, por parte del alumnado, de textos y obras teatrales y la colaboración en *podcast* para la radio del centro educativo. Estas situaciones requieren que el alumnado emplee varios canales de comunicación usando un lenguaje apropiado. En la materia de Educación Física es de especial relevancia esta competencia clave respecto a la comunicación no verbal, tanto voluntaria como involuntaria, que además tendrá una importancia clara en su vida diaria presente y futura.



La competencia clave plurilingüe (CP) en la sociedad globalizada actual tiene una conexión transversal, especialmente en el mundo del deporte, los materiales, las instalaciones y los tecnicismos propios (CE02). Cuando se trabaja con recursos tecnológicos, plataformas virtuales y aplicaciones en una lengua diferente de la materna se contribuye a esta competencia clave.

La competencia en matemáticas, ciencia, tecnología e ingeniería, implicará aquellas acciones fundamentadas científicamente, conscientes y responsables, para preservar la salud e integridad física y mental aplicando principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de manera sostenible, valorando su impacto global (CE01). Cuando se trabajan contenidos relacionados con el cuerpo y su funcionamiento, así como los efectos de la actividad física en el organismo se contribuye a la competencia STEM (del inglés *Science, Technology, Engineering and Mathematics*). Respecto a la conexión con esta competencia, la utilización del pensamiento científico para entender los conceptos planteados, formulándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación, mostrando una actitud crítica y la posibilidad de generar proyectos con el ámbito matemático y tecnológico, se refiere a conceptos relacionados con fuerzas, velocidades, tiros, probabilidades, fisiología, cineantropometría, creación y diseño de material y otros que aumentan el nivel motivacional y de comprensión del alumnado (CE2). Las actividades físicas en el medio natural contribuyen a esta competencia en ciencia mediante el conocimiento del medio natural y su uso sostenible y responsable. Del mismo modo, se vinculan con contenidos tecnológicos cuando fomentamos el uso crítico de los recursos digitales o cuando el alumnado planifica una salida en bicicleta, con lo que fomenta la movilidad sostenible, puesto que tiene que tener en cuenta aspectos como la mecánica de la bicicleta y comprender los factores energéticos implicados en la actividad (CE4).

La relación con la competencia digital se produce a través de la búsqueda, curación y selección de información, el uso de medios tecnológicos y audiovisuales que permiten un aprendizaje significativo del alumnado a través de recursos, aplicaciones, entornos virtuales y redes sociales, relacionados con la Educación Física. Así mismo, se contribuye a esta competencia en la medida en que prepara al alumnado para procesar, de manera crítica, el conocimiento digital en múltiples formatos y a través de la elaboración de portfolios, blogs, webs y otros formatos 2.0 como medio de intercambio de información para mejorar la salud (CE1 y CE5). También se contribuye a esta competencia clave cuando se valora críticamente los mensajes referidos a la materia de Educación Física, procedentes de los medios de información y comunicación, a través de la utilización de recursos técnicos, visuales y audiovisuales, aplicaciones y herramientas de difusión que favorezcan una actitud de consumo proactivo del alumnado (CE3). Así mismo, se contribuirá a esta competencia en la medida que se prepara al alumnado para procesar el conocimiento digital en múltiples formatos y a través de las redes, webs y blogs como medio de intercambio de información para promover el uso responsable y sostenible de su entorno natural y urbano (CE4). Finalmente, del mismo modo que es necesaria una alfabetización motriz del alumnado, la competencia digital busca la alfabetización digital en un mundo cada vez más tecnológico, ampliando el concepto de salud al mundo digital. Esto incluye la identificación de los riesgos y medidas de las tecnologías digitales, para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medio ambiente, fomentando la utilización de los medios digitales y el desarrollo de una actitud crítica ante la información relacionada con la Educación Física.

Cuando el alumnado prioriza las actividades que contribuyen a la salud y bienestar a lo largo de la vida (CE1) contribuye al desarrollo personal y social mediante esta competencia. El alumnado, así, conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, y consolida hábitos de vida saludable a nivel físico y mental. Trabajando en colaboración con otros, en

cooperación y en situaciones competitivas desarrollan relaciones afectivas y de autoconfianza, mientras se enfrenta a la creciente influencia de los compañeros. A través de la práctica de actividades físicas en grupo se contribuye a la socialización del alumnado desarrollando un comportamiento cívico y enfatizando el uso consciente y responsable del material, de las instalaciones y de su entorno natural (CE4 y CE5). El trabajo en equipo y la cooperación presente en las actividades de grupo también ayudan al profesorado a trabajar este tipo de competencia clave donde la aceptación de las diferencias y las limitaciones del resto de compañeros es fundamental para aprender aspectos como la igualdad y la integración. Mediante la práctica de los juegos y deportes (CE2) aparecen conceptos y actitudes como estrategias de colaboración, oposición, integración, respeto, *fair play*, solidaridad, etc. La realización de juegos y deportes cooperativos ayudan al profesorado a trabajar este tipo de competencia clave donde la valoración de los juegos y deportes como medios de integración social y de mejora del clima de clase es fundamental para aprender aspectos como la igualdad y la integración con sus compañeros y compañeras. Con todo esto, el aprovechamiento del tiempo de ocio en momentos en los cuales no es posible la práctica motriz, mediante los juegos de mesa, además, ayudará a desarrollar el pensamiento táctico y la estrategia, así como el razonamiento divergente. Se contribuye a esta competencia clave del alumnado mediante el desarrollo de un comportamiento cívico y enfatizando el uso consciente y responsable del material, de las instalaciones y del entorno.

La capacidad de aprender a aprender se relaciona con la materia de Educación Física en la medida que hace posible que el alumnado conozca sus propias capacidades a través de un proceso reflexivo en el cual el alumnado mejora su propia conducta motriz partiendo del conocimiento de sus puntos fuertes y débiles consiguiendo de este modo una mayor autonomía. Mediante el aprendizaje de la planificación de actividades físicas (CE1 y CE4) la materia de la educación física posibilita al alumnado regular su propio proceso de aprendizaje ocupando su tiempo libre de manera activa y organizada, al mismo tiempo que se desarrolla la capacidad de trabajo en equipo y su capacidad de transferir los nuevos aprendizajes técnicos y tácticos a otras situaciones y actividades cotidianas (CE2). Mediante el aprendizaje de la vivenciación, creación y planificación de actividades artístico-expresivas (CE3) se posibilita al alumnado regular su propio proceso de aprendizaje además de ampliar sus recursos por la ocupación de su tiempo libre.

Se favorece la competencia ciudadana cuando el alumnado reflexiona ante situaciones de diálogo social y temática de actualidad analizando críticamente las motivaciones y los valores propios y ajenos, mostrando una conducta contraria a cualquier tipo de discriminación o violencia, y expresa asertividad y respeto por los otros y por el entorno (CE1 y CE2). El alumnado se implica activamente por la mejora física y social colaborando de manera directa o indirecta en intervenciones culturales artístico-expresivas (CE3) y a través del fomento de la responsabilidad en el uso y la conservación del entorno urbano y natural (CE4).

La competencia emprendedora estará presente cuando se proporcione mayor protagonismo al alumnado en relación con la organización y planificación de actividades físicas y deportivas, así como iniciativas basadas en metodologías de Aprendizaje Servicio (APS) (CE01). Con la asunción de responsabilidades en la organización y planificación de las actividades artístico-expresivas (CE03) y de actividades en el medio (CE04) propuestas se fomenta el hecho de conocerse a sí mismo, las oportunidades de colaboración con el grupo en estas actividades, la mejora del control emocional en la resolución de situaciones y logro de hitos que comporta el trabajo al medio. Finalmente, la materia de la educación física contribuye a esta competencia clave proporcionando mayor protagonismo al alumnado en sus propios procesos de investigación, organización y planificación (CE05) de su plan de estilo de vida saludable.



El hecho de declarar el deporte de la *Pilota Valenciana* como Bien de Interés Inmaterial (Decreto 142/2014 de 5 septiembre) por su riqueza cultural y etnológica, en general, y especialmente en cuanto al uso de la lengua y los valores deportivos. La enseñanza de los deportes y de los juegos tradicionales desde la materia de Educación Física contribuye a que el alumnado valore las manifestaciones culturales de la motricidad humana y que adopte una actitud abierta hacia la diversidad cultural (CE02). Se contribuye a la competencia de conciencia y expresión cultural a través del desarrollo de una actitud positiva y una valoración de las actividades de carácter artístico-expresivo. Mediante la práctica y ampliación de su bagaje cultural de las técnicas expresivas y dramatizaciones se entienden estas manifestaciones de la motricidad humana como hechos culturales presentes en todas las civilizaciones y se educa la mirada valorando la diversidad cultural. El alumnado desarrolla la creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística conociendo y utilizando varios medios, apoyos y técnicas corporales para crear productos artísticos y culturales a través de la interpretación, ejecución, improvisación y composición, identificando las oportunidades de desarrollo personal, social y económico que le ofrecen, protegiendo su creatividad y respetando la de los otros.

4. Saberes básicos

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Respecto a la estructura, se establece una gradación de contenidos tanto para los dos primeros cursos como para los dos últimos, con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real. La programación de aula que se genera a partir estos contenidos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando a criterio del profesorado el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, competencial e integrada en su vida.

Bloque 1. Vida activa i saludable. Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social. A través de estos contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. Este bloque aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Los saberes de este bloque se relacionan con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales. Estos saberes se desarrollan en diferentes contextos modificados de forma que se contribuya a la participación segura, a una mejor comprensión del juego por parte del alumnado y a una práctica más inclusiva. Mediante estas actividades el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición con sus iguales en contextos competitivos y no competitivos.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el *fair play* y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros.

Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. Quedan estructuradas en: cultura artístico-expresiva, deporte como manifestación cultural y la cultura motriz tradicional, como la Pilota Valenciana. La danza, la recreación dramática, las artes circenses, los juegos y deportes populares y el deporte como fenómeno sociocultural, profundizando en el deporte inclusivo y adaptado, conforman este subbloque.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Agrupación de los saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano, relacionándose con el conjunto de habilidades y experiencias físicas practicadas al aire libre, el conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación y el uso de la tecnología como instrumento facilitador, en estos entornos. Estos saberes facilitan la adopción de actitudes y valores conectados con la conservación del medio natural, su uso sostenible y un aprendizaje autónomo para toda la vida, relacionado con las actividades físicas al aire libre.

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 1.1 Salud física		
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables		
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social	X	
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).		X
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.		X
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico		
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	X	X
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreenentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).		X
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness		X
Programación autónoma del ejercicio.		X

Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional		
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.	X	
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.	X	
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.		X
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.	X	
Grupo 4. Cuidado del cuerpo		
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.	X	
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.		X
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	X	
Calentamiento general: partes esenciales.	X	
Calentamiento específico autónomo.		X
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.		X
Subbloque 1.2 Salud social	2.º curso	4.º curso
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	x	x
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.		x
Subbloque 1.3 Salud mental	2.º curso	4.º curso
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación		
Métodos de relajación y estiramientos	x	x
Técnicas de relajación y estiramientos.		x
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo		
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.	X	

Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.		X
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad		
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.		X
Higiene y actividad física	X	X
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente		
Protocolos de actuación (PAS / RICE)	X	X
Dispositivos DEA		X
Uso de las TIC	X	X
RCP	X	
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física		
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	X	X
Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos		X
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales		
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	X	X
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)		X
Subbloque 3.2. Juegos y deportes		
Individuales	X	X
Colectivos	X	X

Adversario	X	X
Fundamentos técnicos deportivos	X	X
Fundamentos tácticos deportivos	X	X
Pensamiento estratégico		X
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	2.º curso	4.º curso
Subbloque 4.1. Habilidades sociales		
Resolución dialogada y control emocional	X	
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional		X
Subbloque 4.2. Gestión emocional		
El estrés	X	X
La frustración	X	
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo		
La expresión de mensajes y emociones	X	
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.		X
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.		X
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva		
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas		
Respecto de la propiedad intelectual	X	X
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.	X	X
La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.		X
Estereotipos y diversidad de género	X	X
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas		

Creatividad y autoconfianza	X	
Estereotipos	X	X
Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas	X	
Proyectos interdisciplinarios artísticos		X
La luz y el sonido		X
Uso de la tecnología		X
Procesos de reflexión sobre temáticas sociales		X
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos		X
Grupo 3. La recreación dramática		
Interpretación de textos.		X
La mirada y el gesto como elementos expresivos.	X	
La postura corporal y el tono muscular	X	
La postura corporal como elemento expresivo.		X
Las emociones.	X	X
Elementos de la comunicación verbal y no verbal.		X
Escenografía		X
Grupo 4. Actividades y artes circenses		
Equilibrios con y sin material.	X	
Juegos malabares.	X	X
El <i>clown</i> y el mimo	X	X
Lucha escénica.		X
Habilidades gimnásticas.	X	
Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.		X
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento		

Apropiación del espacio	X	
Percusión corporal.	X	X
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.	X	X
Grupo 6. Danza y bailes		
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.	X	
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.		X
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.	X	
Danza contemporánea.	X	X
Bailes de salón: baile latino y baile estándar		X
Subbloque 5.2. Deporte com manifestación cultural		
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural		
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.	X	X
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado		
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.	X	X
Entidades próximas .	X	X
Acontecimientos deportivos.		X
Práctica y concienciación.	X	X
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional		
Grupo 1. Juegos populares		
Juegos populares autóctonos.	X	
Juegos populares del mundo.	X	
Grupo 2. La Pelota Valenciana		
Nyago y sus variantes.	X	X
Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete.	X	X

El joc a paret: Frontón y frare.	X	X
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.	X	X
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.		X
Referentes deportivos.	X	X
Mujer y Pilota.	X	X
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas CE1, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero		
Regulación del esfuerzo.	X	
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.	X	X
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.	X	
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.		X
Entidades y proyectos de centro.		X
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.		
Movilidad sostenible.	X	X
Promoción de buenas prácticas.	X	
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica		
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.	X	X
La riqueza natural y topográfica otras regiones.		X
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.		X
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural		
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).	X	X

Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.		X
Creación de contenidos		X

5. Situaciones de aprendizaje

El propósito central del Sistema Educativo es preparar a los y las jóvenes para su vida, ayudándolos a desarrollar estrategias y recursos mentales, emocionales y sociales para afrontar la incertidumbre, complejidad y desafíos presentes y futuros. Las situaciones de aprendizaje tendrán que incluir tareas competenciales, que forman parte intrínseca de *la evaluación auténtica* como oportunidad de aprendizaje, atendiendo a las siguientes características:

Las situaciones de aprendizaje tienen que ser significativas. Deben conectarse con los conocimientos, habilidades y valores del alumnado, al mismo tiempo que amplían y desafían sus formas actuales de pensar y de actuar. La capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara con variedad de medios y formas y de compartirlo, favorecerá la creatividad y readaptación del diseño de las tareas. En Educación Física, donde el cuerpo en movimiento es el elemento central, implica establecer conexiones entre los conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, promoviendo que el alumnado pueda aprender de manera efectiva a vincular y aplicar estos conocimientos a través de diferentes áreas de aprendizaje de manera significativa y transmitirlo a sus iguales y su entorno.

Las situaciones de aprendizaje tienen que ser funcionales y deben garantizar que se puedan aplicar y practicar los procesos, habilidades y valores, en una variedad de contextos, tanto dentro como fuera del aula. Se trata de desarrollar habilidades para participar constructivamente en la sociedad y en los procesos que la sostienen. Este aprendizaje será más efectivo en la medida que el alumnado es capaz de establecer vínculos entre el entorno escolar y su entorno comunitario, laboral y doméstico. Estas experiencias de aprendizaje tienen que ser variadas y tienen que permitir al alumnado observar y practicar la realidad de los procesos y los valores relacionados con la salud, que se espera buscando un estilo de vida saludable. Todo esto, con una actitud proactiva y en un entorno inclusivo donde los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) pueden ser muy útiles proporcionando varias formas de representación, expresión e implicación.

Las experiencias de aprendizaje tienen que potenciar la práctica autónoma, de animar al alumnado a aprender tanto de manera independiente como entre sus iguales, proporcionándole experiencias de aprendizaje que suponen aprender tanto de manera individual como colaborativa. En este sentido, será fundamental motivarlos al hecho que tomen responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje convirtiéndolos en aprendices independientes que eligen la manera individual para explorar problemas relacionados con los saberes de nuestra materia. A través del trabajo de manera individual se fomenta en el alumnado la comprensión personal de conceptos y procedimientos relacionados con el movimiento. Por otro lado, trabajar en grupos permite que el alumnado sienta el desafío de lograr las tareas, a la vez que es apoyado y motivado por las opiniones y habilidades de los otros compañeros y compañeras, ampliando sus habilidades de colaboración, de trabajo en equipo y colaboración entre iguales (*peer to peer*) y la capacidad de resolver conflictos de manera dialogada. El aprendizaje cooperativo involucra al alumnado en un aprendizaje interactivo y con propósito en los programas de educación física, proyectos educativos interdisciplinarios y ámbitos. Esto no



relega la competición a un modelo necesariamente excluyente sino más bien a un recurso de reflexión y práctica para implementar propuestas y actividades de mejora mientras continúa, si es el caso, el modelo competitivo.

Por el hecho que toda situación de aprendizaje genera un efecto específico en cada alumno y alumna, la tarea presentada tiene que ser vivida por el alumnado como un problema a resolver, y ante el cual el estudiante dispone de posibilidades reales de solución, ya sea individualmente o mediante algún tipo de ayuda. Buscamos una reflexión intrínseca al proceso de aprendizaje, en el cual todas las tareas tienen que actuar como elemento evaluador, dando información y retroalimentado el mismo. Los desafíos o retos tienen que estar al alcance del alumnado y variarán según las características individuales y del grupo.

Se recomienda plantear retos integrados en un escenario motor en el cual no aparezcan las características específicas de ejecución de la habilidad o habilidades pedidas. Es decir, se presenta una situación cuyas respuestas diferentes son posibles y, por lo tanto, no se describe una única respuesta válida que el alumnado tenga que atender con criterios de eficiencia motriz. Esto comporta la posibilidad que el alumnado, en nombre de su individualidad, pueda poner de manifiesto su motricidad particular ante un problema concreto que él o ella tiene que resolver. Esta *situación problema* tiene que permitir y estimular que el abanico de respuestas que puedan ser consideradas válidas sea bastante amplio. Esta amplitud y validez de las respuestas depende básicamente del margen de maniobra que ofrecen los dos rasgos descritos anteriormente. Plantear las tareas como un reto a realizar y, como consecuencia, como un problema a resolver sitúa al alumnado ante una necesidad a la cual debe responder. De esta manera, abre el espacio a la curiosidad y busca ofrecer una respuesta motriz adecuada y pertinente para un posterior proceso de autorreflexión y mejora. Todo esto sin perjuicio de la enseñanza del gesto motor técnico específico como resolución más eficiente y eficaz.

En definitiva, para el profesorado representa una opción que facilita su función de ayuda pedagógica y que, metodológicamente, le permite la graduación en un proceso de evaluación continuo por la readaptación y las propuestas de mejora del alumnado y el profesorado, elemento fundamental para la consecución del criterio específico de evaluación.

A lo largo de la etapa de Secundaria se buscará la autonomía, autogestión y espíritu crítico en una transferencia progresiva para situaciones de aprendizaje competenciales. De este modo, mediante el logro de los objetivos de desarrollo sostenible, se trabajan algunos de los retos del siglo XXI, como son el respeto al medio ambiente y la práctica de un estilo de vida saludable.

Además, encontramos relación con los otros retos, como son el consumo responsable, la resolución pacífica de los conflictos, la aceptación y manejo de la incertidumbre, el compromiso ante las situaciones de inequidad, la valoración de la diversidad personal y cultural, la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo, y el aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital.

En cuanto a la movilización de recursos en contexto, las características de las situaciones de aprendizaje tienen que acercarse progresivamente a contextos reales de práctica y, especialmente, a los recursos e instalaciones que rodean en el centro. El alumnado tiene que conocer las entidades, clubes y asociaciones deportivas de su entorno, así como la gestión de los recursos implicados, como instalaciones municipales y otras no específicas que igualmente son adecuadas, para una mejora de su calidad de vida mediante la actividad física y el deporte.

Las situaciones de aprendizaje tienen que involucrar los recursos internos del alumnado, animándolos a utilizar sus recursos permitiéndolos adoptar o descubrir nuevas maneras de hacer

y pensar las cosas en diferentes contextos, conocidos y nuevos, de actividad física. Se tiene que alentar a los estudiantes al hecho que adopten un comportamiento que demuestre respeto por ellos mismos, los otros y su entorno, y que se adhieran a las reglas de seguridad impuestas por cualquier situación dada. Los diferentes grados de complejidad de las tareas pueden reflejarse también en términos de su estructura, grado de familiaridad, ritmo, duración y nivel de dificultad del desempeño esperado y especialmente la interconexión competencial asociada.

Las situaciones de aprendizaje tienen que promover una ciudadanía activa. Así mismo, atendiendo a la alfabetización digital como aliada, desde una perspectiva conectivista entendemos que los recursos y contenidos de la materia se pueden encontrar también de manera virtual de las páginas web y en las redes sociales. Se busca de este modo que el alumnado sea capaz de asumir contenidos durante todo proceso, a través de la evaluación de su propio aprendizaje y ajustando sus elecciones y habilidades de acuerdo con los retos que se les plantea, al grupo y de manera individual. El análisis y argumentación razonada en dicha interacción con el grupo favorecerá el espíritu crítico necesario en la sociedad actual de las *fake news*.

El alumnado tiene que comprender varias posibilidades de acción e interrelación de contenidos entre las diferentes áreas curriculares. Los desafíos derivados de estas situaciones tienen que adaptarse a sus capacidades y les obliga a seleccionar y a reconocer las conexiones entre su aprendizaje previo y los requisitos asociados con la práctica de actividades físicas relacionadas con la competencia trabajada, relacionando con las competencias específicas otras áreas y adaptando cada una de las competencias a otros contextos para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

6. Criterios de evaluación

CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental

2.º de ESO	4.º de ESO
1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.	1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.
1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.
1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para

	compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.
--	---

CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

2.º de ESO	4.º de ESO
2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.
2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.	2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

2.º de ESO	4.º de ESO
3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.	3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.
3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.
3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.	3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinares y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

2.º de ESO	4.º de ESO
4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.	4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.
4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.	4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.
4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.	4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.
4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.	4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.
4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.	4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

2.º de ESO	4.º de ESO
5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.	5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.	5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, <i>netiqueta</i> .
5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.