



EDUCACIÓN FÍSICA

El currículo del área de Educación Física se diseña con la vista puesta en el Perfil de salida del alumnado al término de la Educación Básica. Se encuentra organizado en torno a las competencias específicas, que, a través del movimiento y la actividad motriz, posibilitan el desarrollo de las competencias clave necesarias para dar respuesta a los retos y desafíos de la sociedad del siglo XXI, como la inclusión social e igualitaria, el trabajo colaborativo, el desarrollo sostenible o la resolución pacífica de conflictos. El área de Educación Física, trabajando de forma coordinada con el resto de las áreas, ofrece un marco ideal para el desarrollo de las competencias necesarias para que el alumnado pueda afrontar estas metas.

Los elementos curriculares del área se vinculan de forma piramidal durante toda la etapa de Educación Primaria, suponiendo una progresión en los saberes propuestos a la vez que aborda de manera integral las capacidades cognitivas, motrices, afectivas, sociales e interpersonales. Esta área contribuye especialmente al desarrollo de la competencia ciudadana, favoreciendo que el alumnado sea autónomo y crítico en las situaciones que así se demanden, además de comprometidos con la sostenibilidad y la ciudadanía mundial.

El elemento vertebrador del currículo son las competencias específicas, que recogen la finalidad última de las enseñanzas del área. Estas competencias no están establecidas de modo jerárquico y la gradación de los aprendizajes debe realizarse de forma progresiva en función de las características y capacidades de cada alumno en su momento evolutivo.

La primera de las competencias específicas del área se encuentra íntimamente relacionada con el estilo de vida activo y saludable, que debe consolidarse de manera que trascienda el ámbito educativo formal y pueda impregnar la actividad cotidiana del alumnado. La segunda competencia, de ámbito físico-motriz, también se orienta al desarrollo de actuaciones en contextos tanto escolares como cotidianos, de manera tanto individual como colectiva, así como en entornos urbanos y naturales. Una tercera competencia específica tiene su fundamento en las grandes posibilidades que posee el área en actitudes como la cooperación, el respeto, la inclusión, el trabajo en equipo y la deportividad, además del respeto a las diferencias individuales y a los entornos multiculturales. La cuarta competencia específica está íntimamente relacionada con las manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas, incidiendo en que todas estas manifestaciones motrices deben presentarse al



alumnado desde el respeto a la diversidad propia de los entornos multiculturales que nos encontramos en los centros educativos. Y, finalmente, la última competencia específica hace referencia a la responsabilidad y respeto hacia los diferentes contextos naturales y urbanos tanto de manera individual como colectiva.

Además de las relaciones inherentes entre las competencias específicas de la propia área, existen una serie de relaciones interdisciplinares con las competencias específicas del resto de las áreas curriculares de la etapa, así como con las competencias clave, aspecto que se desarrollará en el apartado destinado a las conexiones entre competencias.

Para el desarrollo de las competencias específicas del área se han seleccionado seis bloques de saberes que no se pueden entender de forma aislada, sino que deberán interrelacionarse para posibilitar situaciones de aprendizaje motriz que faciliten un desarrollo competencial del alumnado y ayuden a la adquisición del Perfil de salida, presentándose al alumnado a través de propuestas curriculares integradoras.

Los seis bloques de saberes básicos están relacionados con la adquisición de hábitos saludables; la organización y gestión de la actividad física; la resolución de problemas; el conocimiento y respeto de uno mismo y de los demás; el respeto a las manifestaciones culturales tanto propias como de otras culturas, y a una relación eficiente y sostenible con el entorno donde se desarrolle la actividad física. En el apartado de situaciones de aprendizaje se presentan algunas recomendaciones con principios y criterios para el diseño de situaciones de aprendizaje y de evaluación.

En el último apartado encontramos las herramientas que tenemos para poder valorar el grado de consecución de las competencias específicas. Los criterios de evaluación se establecen, en esta etapa de Primaria, por cada uno de los tres ciclos, ordenados según cada una de las competencias específicas, por lo que están formulados de modo competencial.

A modo de resumen diremos que la propuesta curricular que presenta el área de Educación Física tiene como fin dotar al alumnado de las competencias necesarias para abordar los retos del siglo XXI que tiene por delante, formando ciudadanos críticos, tolerantes, conocedores de sus posibilidades y de las de los demás, capaces asimismo de interactuar en diversos ámbitos con resultados satisfactorios.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable, practicando sistemática y regularmente actividades físicas y deportivas en la vida cotidiana, así como adoptando tanto comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, como medidas de responsabilidad individual y colectiva en la práctica motriz, aprovechando y respetando los recursos urbanos o naturales del entorno.

Un gran reto del área de Educación Física en esta etapa es conseguir que el alumnado adquiera el hábito de realizar ejercicio físico de forma regular en su cotidianidad desarrollando un estilo de vida activo y saludable que le reporte todos los beneficios que la práctica sistemática de la actividad físico-deportiva supone, tanto desde el ámbito personal como desde el social.

Esta competencia específica, que se encuentra alineada con los retos del siglo XXI y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), al tener un carácter transdisciplinar, impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte desde una perspectiva de género, el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos, vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas, con un componente especialmente lúdico todavía en esta etapa. Esto, además de proporcionar al alumnado un amplio bagaje de experimentación motriz, le dará la oportunidad de conocer estrategias para vivenciar la práctica en coherencia con los referentes en que se basa la promoción de la salud física, sus intereses y capacidades. Esta amplia gama de propuestas físico-deportivas se puede llevar a cabo en diversos contextos, entre los que podemos aprovechar los recursos urbanos y naturales de la región extremeña, que se caracteriza por una gran riqueza y diversidad.

Para materializar estos aprendizajes, existen diferentes fórmulas y contextos de aplicación, que van desde las prácticas aeróbicas (correr a ritmo, combas,

aeróbic o similares) o el análisis de situaciones cotidianas (del entorno próximo o en medios de comunicación), hasta las dinámicas grupales reflexivas (debates o análisis críticos) o los proyectos interdisciplinares, pasando por la integración de las normas de seguridad y los hábitos de higiene en prácticas motrices cotidianas o la simulación de protocolos de intervención ante accidentes deportivos.

Al finalizar el primer ciclo, el alumnado será capaz de identificar la actividad física como un factor beneficioso para una vida saludable física y emocional, haciendo que se sienta bien consigo mismo y con los demás, y alcanzado pautas básicas de cuidado corporal previas y posteriores a la variedad de propuestas lúdico-motrices que se le ofrezcan en los entornos más próximos.

Concluido el segundo ciclo, el alumnado podrá reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, aplicando de manera más autónoma medidas de higiene y generando hábitos y rutinas positivas que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social, aceptando y respetando su propio cuerpo y el de los demás en diferentes espacios y entornos urbanos y naturales próximos.

El alumnado, al término de la etapa de primaria, realizará actividad física y deportiva tanto de manera autónoma como con sus iguales, identificando sus efectos beneficiosos en los aspectos físico, emocional y social, adoptando posturas de rechazo hacia conductas que resulten perjudiciales para la salud o la convivencia, e interiorizando rutinas propias de la práctica segura de la actividad física en entornos urbanos o naturales apropiados para tales fines.

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

Esta competencia implica que el alumnado desarrolle sus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y derivadas (coordinación, equilibrio y agilidad) y maneje distintas habilidades y destrezas motrices, tales como saltos, giros, desplazamientos, manipulaciones con objetos. Estas capacidades le permitirán comenzar a tomar decisiones, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué



ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Todas estas medidas se llevan a cabo en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas. Por ello las actuaciones que se lleven a cabo deben ir de lo simple a lo complejo y de lo individual a lo colectivo, partiendo del propio cuerpo de una forma segmentaria a una conciencia global del mismo, así como desde entornos de certidumbre a otros de incertidumbre.

Al finalizar el primer ciclo de Educación Primaria, el alumnado será capaz de reconocer su propio cuerpo de una forma global y segmentaria, mejorará la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, desarrollará las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y giros) y finalizará el proceso de descubrimiento de la lateralidad y el equilibrio, así como se iniciará en el juego reglado, lo que implica la aceptación de reglas y las normas establecidas, todo ello en un ambiente lúdico de propuestas que contemplen una amplia gama de variedad de situaciones y contextos diferentes.

Una vez finalizado el segundo ciclo, el alumnado utilizará sus habilidades y destrezas básicas (desplazamientos, saltos y giros) sin móviles y posteriormente con móviles (lanzamientos y recepciones). Además, mostrará respeto a las normas y reglas establecidas, en contextos lúdicos, predeportivos y deportivos.

En el último ciclo de la Educación Primaria, el alumnado podrá planificar y realizar capacidades motrices individuales y en grupo (cooperación, oposición sin objetos y con distintos objetos). Además, adaptará estas situaciones motrices a entornos lúdicos y deportivos en contextos simulados y reales, así como entenderá las situaciones de juego y deportivas como fuente de disfrute y placer, adoptando los roles que le correspondan y en el momento que le correspondan.

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

Esta tercera 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 las metas personales o del equipo, especialmente en



contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y la regulación emocional en aras de dar cauce constructivo a las emociones y sentimientos desagradables, amortiguando su efecto, así como la promoción de emociones agradables. Se promoverá poner en funcionamiento, de manera consciente, el conjunto de habilidades y actitudes para identificar, expresar y comprender hechos, conceptos, opiniones y sentimientos de manera oral o escrita, lo que implica desarrollar la capacidad de comunicarse con otras personas de manera efectiva con actitud de respeto y asertividad.

En lo que atañe al plano social, implica utilizar habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar ideas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Requiere que el alumnado afronte los conflictos de forma dialógica, contemplando también la perspectiva de las otras personas implicadas y buscando soluciones justas que satisfagan las necesidades mínimas de las partes implicadas. En este sentido, conlleva vivir un cierto grado de empatía hacia las otras personas y actuar desde la prosocialidad, a través de acciones que busquen el bienestar ajeno. Pero, además, requiere integrar aspectos personales y sociales que desembocan en el plano ético, valorando la realidad asociada a la práctica motriz y actuando en ella desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, tolerancia, solidaridad, cooperación, justicia y paz, respondiendo así, desde la educación física, a alcanzar algunos de los retos y desafíos a los que debe hacer frente la educación en el siglo XXI, como son los objetivos de desarrollo sostenible marcados en la Agenda 2030: salud y bienestar, que garanticen una vida sana y promuevan el bienestar, en este caso emocional y social, para todas las personas en todas las edades; y la paz, justicia e instituciones sólidas, para promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas, mostrando empatía y solidaridad desde la propia pertenencia a distintos grupos.

Al finalizar los dos primeros cursos de Educación Primaria, el alumnado habrá desarrollado habilidades sociales básicas, asimilando y mostrando respeto hacia las normas de juegos y actividades, respetando las opiniones y decisiones de los demás, y contribuyendo a crear un clima propicio para el aprendizaje en el grupo-clase en el marco de la actividad motriz.



Al concluir el segundo ciclo, el alumnado regulará su actuación en las actividades motoras controlando las emociones básicas y expresándolas en términos positivos, respetando las normas de juego desde la deportividad y el juego limpio. La capacidad de cooperación y coordinación dentro de un grupo será la necesaria para poder llegar a conclusiones y decisiones sencillas en grupos de, al menos, cuatro personas respetando las diferencias y las opiniones de los demás.

Al término del tercer ciclo, los alumnos y alumnas serán capaces de regular su actuación en las situaciones de aprendizaje mostrando respeto hacia las normas y las diferencias de cualquier índole respecto al resto de las personas de la clase. Asimismo, habrán adquirido la habilidad para resolver conflictos desde el diálogo y la escucha activa, siendo capaces de colaborar y cooperar, llegando a decisiones complejas grupales a través de rutinas de pensamiento.

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

Esta competencia implica construir la identidad personal y social desde una práctica vivencial que integre expresiones culturales como el juego, el deporte, la danza y otras actividades artístico-expresivas vinculadas con la motricidad, asumiendo que forman parte del patrimonio cultural y que han de ser objeto de reconocimiento, preservación, mejora y disfrute. En un mundo globalizado y marcado por los movimientos migratorios, esto supone enriquecer el acervo común con las aportaciones de las diferentes etnias y culturas que convergen en un espacio sociohistórico desde el mestizaje cultural asociado a la interculturalidad. Si importante es el conocimiento de las distintas expresiones culturales, no debemos olvidar que dicho conocimiento debe ser la base para la conservación del patrimonio cultural que nos rodea y del que somos partícipes.

Al finalizar el primer ciclo, el alumnado participará de forma activa, a través del juego como medio de disfrute y de relación con los demás, en las distintas situaciones motrices que se le presenten, haciendo hincapié en juegos tradicionales tanto de nuestro entorno como también de otras culturas. Asimismo, el alumnado se iniciará en la expresión corporal (expresar sentimientos y emociones y reconocerlos en los demás, además del aprendizaje

de danzas y coreografías simples), de una forma sencilla, apreciando los recursos expresivos propios y de los demás e interpretando historias sencillas.

El alumnado, al acabar el segundo ciclo, participará activamente en juegos y manifestaciones artísticas con arraigo en la cultura propia o procedentes de otras culturas, conociendo su origen. Además, en este segundo ciclo conocerá las distintas manifestaciones deportivas organizadas identificando comportamientos contrarios a la convivencia.

El alumnado, al finalizar la etapa de Educación Primaria, participará activamente en los juegos motrices y en las manifestaciones artísticas–expresivas de nuestra cultura extremeña o de otras procedentes de diversas culturas. Valorará el deporte como fenómeno social y cultural, criticando los estereotipos y comportamientos sexistas. Asimismo, creará y reproducirá composiciones expresivas (con y sin música), siendo capaz de expresar sensaciones, emociones y sentimientos por medio de la motricidad.

5. Adoptar medidas de responsabilidad individual y colectiva hacia los diferentes contextos naturales y urbanos en los que se produzca la práctica motriz, comprendiendo la importancia de su cuidado, conservación y mejora desde un enfoque sostenible, y realizando el juego o la actividad físico-deportiva de manera eficiente y respetuosa con el entorno donde se desarrolle.

La adopción de hábitos sostenibles con el medio ambiente y su conservación debe comenzar a producirse ya en esta etapa, insistiendo especialmente en aquellos gestos y conductas sencillas que cada uno puede hacer para contribuir al bien común, la conservación del medio en línea con los retos del siglo XXI, los ODS y la Agenda 2030, así como desarrollando una serie de competencias propias de la ciudadanía actual y futura. Este enfoque encuentra en las actividades físico-deportivas un contexto muy favorable para mostrar el potencial que ofrece el entorno ya sea urbano o natural, de manera especial el que se encuentra en nuestra comunidad extremeña, repleta de parajes naturales donde practicar una gran diversidad de actividades deportivas.

Esta competencia requiere del conocimiento del entorno donde desarrollar la actividad física para, a partir de ahí, desarrollar competencias y saberes que busquen una interacción respetuosa con el mismo, participando en su preservación y mejora, y contribuyan desde lo local a la sostenibilidad a escala global. Así, en lo que respecta a los entornos urbanos, podemos encontrar manifestaciones artísticas (como la danza, el baile, o a caballo entre el arte y el

deporte, como el *parkour*) y deportivas. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro escolar, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como, en su caso, acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, la escalada, el esquí, las actividades acuáticas, la orientación (también en espacios urbanos), el cicloturismo o las rutas BTT, hasta la autoconstrucción de materiales, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros. Todos ellos se afrontarán desde la óptica de la interacción con el medio, valorando el entorno natural y urbano que ofrece nuestra región.

Por otra parte, esta competencia nos lleva también a la necesidad de crear hábitos de vida activa y saludable con las herramientas necesarias para gestionar nuestra actividad física de manera eficiente. Se fomentarán los desplazamientos al centro educativo y por el entorno urbano a pie o con medios de locomoción respetuosos con el medio ambiente.

Al finalizar el primer ciclo, el alumnado será capaz de mostrar actitudes de respeto, cuidado y conservación de su entorno más próximo, a través de su exploración y disfrute de manera segura, así como del material empleado durante el desarrollo de prácticas motrices y lúdico-recreativas.

Concluido el segundo ciclo, serán capaces de adoptar medidas sencillas de intervención en los diferentes contextos urbanos o naturales, terrestres o, en la medida de las posibilidades, acuáticos, conservando y mejorando los espacios donde se desarrolla la práctica motriz de forma respetuosa con el medio.

Al final de la etapa, el alumnado será capaz de valorar los diversos espacios urbanos y naturales en los que poder realizar actividades físico-deportivas, reflexionando y apreciando sus posibilidades y potencialidades, así como desarrollando actitudes y hábitos de vida saludable que estén en relación con el desarrollo sostenible y la no degradación del medio.

CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS

El alumnado en estas edades de la etapa de Educación Primaria tiene el movimiento y el juego como una parte integrante de su vida y como una herramienta para el establecimiento de las relaciones interpersonales en su grupo de iguales y con sus amistades. Desde el área de Educación Física aprovecharemos esta ventaja para despertar en ellos el gusto por una acción

motriz eficiente y efectiva, el aprendizaje de nuevos juegos y actividades físicas que le vayan introduciendo en la comprensión y adquisición de otros conocimientos del mundo que les rodea además de sobre su propio cuerpo, sobre su cuidado, higiene y alimentación, entre otros aspectos. Así, en la práctica, en el aprendizaje del alumnado es difícil separar unas competencias de otras. A continuación presentamos las relaciones entre estas competencias específicas.

La competencia específica 1, por la que el alumnado deberá ir adquiriendo unos hábitos de estilo de vida saludable a través del ejercicio físico y deportivo, está en relación con la competencia específica 2, que versa sobre el desarrollo y mejora de aquellas condiciones físicas necesarias para la producción motriz, debido a que ambas requieren de ciertas capacidades imprescindibles para que a través del movimiento se puedan adquirir esos hábitos de vida activa y saludable, tales como alimentación equilibrada, práctica del ejercicio físico cotidiano y conforme a la edad, evitar prácticas nocivas, etc.

A su vez, la competencia específica 2, el correcto desarrollo de las capacidades y competencias motóricas, se alcanzará por medio de la participación, individual o colectiva, en todas aquellas actividades que impliquen ejercicio físico, como actividades lúdicas, actividades artístico-expresivas y deportivas o predeportivas en esta etapa, en los distintos medios que forman parte de la cultura y en diferentes ámbitos, prestando especial atención al local y regional. Es precisamente esta relación entre actividad física y cultura la que se recoge en la competencia específica 4.

Así, esta última competencia, la número 4, queda también relacionada con la competencia específica 1, pues la práctica de manifestaciones físicas propia de la cultura popular, tradicional, deportiva o expresiva del entorno conlleva, indisolublemente, el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, el ejercicio físico en estas edades se realiza básicamente a través de actividades lúdicas, juegos y predeportes, que se desarrollan entre el grupo de iguales, lo que implica servirse de toda una serie de habilidades sociales y actitudes de convivencia social. Estas situaciones constituyen un momento idóneo para educar en valores positivos propios de nuestra sociedad, como son el respeto, la igualdad, la inclusión, la resolución de conflictos de manera pacífica y dialógica, y otros, aprendiendo a identificar y rechazar cualquier tipo de discriminación y a regular las emociones. Quedan, por tanto, relacionadas de este modo las competencias específicas 1 y 3.

La competencia específica número 3 se relaciona con la 5 consolidando en el alumnado, mediante la relación entre iguales a través del ejercicio físico, una actitud de respeto también hacia el entorno en el que vive y desarrolla las actividades físicas, realizando una práctica motriz eficiente y respetuosa con el ambiente y participando en su cuidado y mejora. Además, esta competencia 5 está en relación con la competencia específica 1, pues la realización de la práctica regular de actividad física precisa de un espacio y un entorno donde realizarla, lo que requiere, además de su conocimiento, aprender a valorar dichos espacios con actitudes que permitan su conservación y mejora, tanto del entorno urbano como natural, contribuyendo a los objetivos de desarrollo sostenible.

Existe una conexión clara y manifiesta de las competencias específicas de Educación Física con varias competencias del área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural: con la competencia específica 3, con la que comparten capacidades asociadas a la resolución de problemas y elaboración de proyectos de manera cooperativa; con las competencias específicas 4, 5 y 8, por la necesidad de movilizar y articular saberes relacionados con el conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, aceptando las propias limitaciones y buscando bienestar físico, social y emocional. Igualmente, la conciencia ecosocial, que forma parte del área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, guarda una estrecha relación con el bloque de saber Interacción eficiente y sostenible con el entorno del área de Educación física.

Las competencias específicas del área de Educación Artística quedan conectadas a las de Educación Física en todo lo relativo a la expresión corporal y las manifestaciones de la cultura motriz, a la transmisión de ideas y emociones utilizando el cuerpo como recurso, como así lo reflejan las competencias 3 y 4 de Educación Artística.

Las competencias específicas 3, 9 y 10 del área de Lengua Castellana y Literatura orientadas a la producción de textos orales expresando ideas y sentimientos, mejorando las destrezas de producción y comprensión oral así como la integración de un lenguaje no discriminatorio, guarda relación con la competencia 3 de Educación Física, ya que todas ellas implican el desarrollo de habilidades sociales para la interacción dentro de un grupo de convivencia, favoreciendo la adquisición de los saberes básicos del área para la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

El área de Matemáticas y sus competencias 2 y 5, orientadas a la obtención de soluciones aplicando diferentes técnicas y formas de razonamiento interrelacionando conceptos y procesos, guarda relación con el área de Educación Física y con la resolución de retos y problemas en situaciones motrices que requieren de estas destrezas.

En lo que respecta a la conexión del área con las competencias clave, cabe decir en primer lugar que la Educación Física tiene un fuerte componente social, de interacción con los iguales y con otras personas por medio de la práctica del ejercicio físico, del juego y del deporte, de manera que se relaciona indisolublemente con la competencia en comunicación lingüística, pues es necesario entenderse y hacerse entender en todas aquellas situaciones que se dan en acciones de cooperación, colaboración, oposición, en la superación de retos y nuevos desafíos, en la resolución de conflictos de forma dialogada llegando a acuerdos o en el trabajo artístico-expresivo dentro de la cultura de la actividad física y deportiva.

Además, debemos tener presente que los nuevos medios y canales de comunicación establecen nuevas formas de relación entre las personas. El uso de estos recursos tecnológicos en contextos de la actividad física y deportiva es una realidad, por lo que el desarrollo de la competencia digital es una necesidad dentro de la docencia, enseñando al alumnado su buen uso y funcionamiento (aplicaciones interesantes, búsqueda de información, redes sociales...) y reflexionando con ellos de forma crítica sobre sus perjuicios y limitaciones.

La práctica deportiva y del ejercicio físico, así como las expresiones y manifestaciones artísticas propias y de otras culturas, comportan la participación del alumnado en la vida social y cívica del entorno donde se desenvuelve, contribuyendo a la transmisión de valores éticos y de convivencia democrática fundamentales, de cooperación, de respeto y de tolerancia, de aceptación a las reglas y a las diferencias individuales, con una actitud crítica y constructiva, mejorando la convivencia social de manera responsable y cívica, desarrollando así la competencia ciudadana. De igual manera, todo ello está en relación con la competencia en conciencia y expresión culturales.

Para entender el mundo que nos rodea, también desde el ámbito físico-motriz o lúdico-deportivo, necesitamos del pensamiento tanto inductivo como deductivo y del método científico propio de la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, para proponer soluciones a problema concretos de sus realidades sobre la salud y la conservación sostenible

de entornos naturales donde realizar actividad física, por ejemplo, de forma creativa y práctica.

Las respuestas a estos problemas y retos, también los que se dan durante el juego y la práctica deportiva, en las que deben elaborar una secuencia de toma de decisiones acertadas de forma creativa y original, son una forma de estimular una serie de elementos necesarios para el desempeño de la competencia emprendedora y una forma de aprovechar las oportunidades que el deporte y la actividad física nos ofrece como uno más dentro del sector económico y social.

Por último, son importantes el continuo aprendizaje y la mejora constante tanto en aspectos físicos como técnicos a lo largo de esta etapa y de la vida, en ámbitos educativos formales y no formales. Esto consigue elevar la capacidad de esfuerzo y el espíritu de superación así como el crecimiento personal y la aceptación de las limitaciones y capacidades propias para desempeñar diferentes funciones dentro de la actividad deportiva y colaborar de forma constructiva en el grupo. De esta forma se relaciona con la competencia personal, social y de aprender a aprender. De igual manera sucede en aspectos relacionados con la gestión, regulación y autorregulación de las emociones en situaciones de tensión o conflicto, que se dan de manera habitual en la práctica lúdico-deportiva.

SABERES BÁSICOS

Estos saberes son los imprescindibles del área de Educación Física que todo el alumnado debe adquirir al término de la etapa de Educación Primaria para alcanzar las competencias específicas propuestas, superando los criterios de evaluación y logrando los objetivos competenciales de esta etapa. Asimismo, estos saberes están en sintonía y alineados con los de las etapas previa y posterior, y contribuirán al desarrollo de las competencias claves que permitirán al alumnado afrontar los retos y desafíos del siglo XXI.

La Educación Física es un área muy global, que está estrechamente relacionada con el desarrollo evolutivo del alumnado, y en la que es difícil segmentar o separar unos aprendizajes básicos de otros, como se puede apreciar entre algunos de los bloques de saberes que presentamos a continuación. Resulta todavía más difícil la secuenciación de los mismos en los diferentes ciclos de la etapa, ya que en muchos casos constituyen un continuo cuya diferenciación radica en el grado de ejecución y producción motriz, su eficiencia y eficacia.

El área de Educación Física se ha organizado en torno a seis bloques de saberes: el primero, el bloque A, hace alusión a los beneficios que supondrá adquirir hábitos de vida activa y saludable en contraste con aquellas conductas que puedan resultar perjudiciales para la salud propia y de los demás, beneficios tanto del orden físico-corporal, como social y psicológico. Este último aspecto está muy vinculado con el bloque D, el cuarto, que contiene saberes relacionados con la autorregulación emocional y la interacción social a partir de las ventajas que ofrece la práctica de ejercicio físico, especialmente en grupo, la manera más habitual en estas edades. Los saberes de este bloque ayudan a la detección de sentimientos y emociones y ofrecen herramientas para aprender a regularlos progresivamente para que no causen perjuicio propio ni a los acompañantes, pudiendo extrapolarse a otros ámbitos de la vida y mejorando así las relaciones sociales.

Los bloques B y C están más en relación con el aspecto de la actividad física en sí: saber cómo seleccionar, organizar y gestionar la práctica deportiva, en su caso, o la actividad física. En concreto, se aborda la planificación, los proyectos, el material, qué hacer para prevenir accidentes o lesiones y cómo durante la práctica motriz se ponen en ejecución una serie de capacidades cognitivas (recepción de estímulos, toma de decisiones, ejecución, ajuste y reajuste) y capacidades físicas (las básicas y las derivadas, las habilidades y las destrezas) en diferentes situaciones.

En el bloque E se pone de manifiesto la actividad física como cultura y su aportación a la herencia cultural. Por una parte, todas aquellas manifestaciones en relación con la expresión corporal como parte fundamental de la comunicación (danzas, bailes, teatro...), ayudan al desarrollo de la propia identidad a través de diferentes manifestaciones motrices. Y por otra parte, el reconocimiento del deporte como seña de identidad cultural desde una perspectiva de género y de inclusión social.

Finalmente, en el bloque F vamos a encontrar aquellos saberes básicos en relación con la interacción sostenible con el entorno y cómo la educación física contribuye de especial manera a la conservación del medio realizando prácticas motrices de manera sostenible y respetuosa con el 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 el ciclo al que se refiere.
- El tercer dígito indica el saber concreto dentro del subbloque.

Así, por ejemplo, A.2.1.3. correspondería al tercer saber del segundo subbloque dentro del bloque A, correspondiente al primer ciclo.

Bloque A. Vida activa y saludable.

	1.er ciclo	2.º ciclo	3.er ciclo
A.1. Salud física.	A.1.1.1. Efectos físicos básicos beneficiosos de un estilo de vida activo.	A.1.2.1. Efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo.	A.1.3.1. Efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo.
		A.1.2.2. Interés por mejorar la condición física global y la repercusión en la práctica motriz individual y colectiva.	A.1.3.2. Parámetros y factores que inciden en el desarrollo de la condición física global y su evolución en el tiempo.
	A.1.1.2. Alimentación saludable e hidratación.	A.1.2.3. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados.	A.1.3.3. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados para una alimentación saludable y



			equilibrada, y el impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas.
	A.1.1.3. Educación postural en situaciones cotidianas.	A.1.2.4. Educación postural en acciones motrices habituales.	A.1.3.4. Educación postural en acciones motrices habituales y específicas.
	A.1.1.4. Adquisición de la rutina de la higiene personal y el descanso tras la actividad física.	A.1.2.5. Consolidación de la rutina de la higiene personal y el descanso tras la actividad física.	A.1.3.5. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo en relación a la actividad física y extrapolable a una vida saludable.
		A.1.2.6. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.	
A.2. Salud social.	A.2.1.1. La actividad física como práctica social saludable.	A.2.2.1. La actividad física como hábito y alternativa de ocio saludable.	A.2.3.1. La actividad físico-deportiva como alternativa saludable frente a otras formas de ocio nocivas.
			A.2.3.2.



			Indagación sobre los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física.
	A.2.1.2. Derechos de los niños y niñas en el deporte escolar.	A.2.2.2. Límites para evitar la competitividad desmedida en el deporte escolar.	A.2.3.3. La exigencia, la constancia, el esfuerzo y la superación en el deporte, y en la actividad física en general, teniendo como referencia el profesional o de alto rendimiento.
	A.2.1.3. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.	A.2.2.3. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad diversas actividades físico-deportivas.	A.2.3.4. Aceptación de distintas tipologías corporales, psicológicas, sociales y culturales para practicar en igualdad diversidad de actividades físico-deportivas.
		A.2.2.4. Estereotipos corporales de género y	A.2.3.5. Estereotipos corporales, de género y



		competencia motriz.	competencia motriz.
A.3. Salud mental.	A.3.1.1. Bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad.		
	A.3.1.2. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).	A.3.2.1. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).	A.3.3.1. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
	A.3.1.3. Aceptación del propio cuerpo.	A.3.2.2. Respeto y aceptación del propio cuerpo.	A.3.3.2. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
			A.3.3.3. Consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género.
			A.3.3.4. El sentido de identidad y pertenencia al grupo sin perder la autonomía (asertividad) y el pensamiento



			propio dentro de la acción motriz.
--	--	--	------------------------------------

B. Organización y gestión de la actividad física.

	1.er ciclo	2.º ciclo	3.er ciclo
B.1. Elección de la práctica física.	B.1.1.1. Vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos.	B.1.2.1. Usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos.	B.1.3.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, cooperativos, competitivos y agonísticos.
	B.1.1.2. Respeto a las elecciones de otras prácticas físicas que realicen los demás.	B.1.2.2. Respeto a las elecciones de otras prácticas físicas que realicen los demás.	B.1.3.2. Respeto a las elecciones de otras prácticas físicas que realicen los demás.
B.2. Preparación del material para la práctica motriz.	B.2.1.1. Preparación con ayuda de la vestimenta deportiva y del material para la higiene corporal posejercicio.	B.2.2.1. Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar con supervisión.	B.2.3.1. Cuidado y preparación del material deportivo y de higiene de manera autónoma según la actividad que desarrollar.
			B.2.3.2. Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis crítico de la adquisición de material para la

			práctica físico-deportiva.
B.3. Hábitos de higiene.	B.3.1.1. Hábitos generales de higiene corporal tras la actividad física.	B.3.2.1. Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.	B.3.3.1. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.4.1.1. Establecimiento de objetivos o metas en proyectos motores sencillos.	B.4.2.1. Mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.	B.4.3.1. Seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.
B.5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.	B.5.1.1. Juegos de activación, calentamiento general y vuelta a la calma de manera guiada.	B.5.2.1. Mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones: juegos de activación, calentamiento general y vuelta a la calma de manera más autónoma.	B.5.3.1. Mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones: el calentamiento, general y específico, y la vuelta a la calma con autonomía.
	B.5.1.2. Respeto a las normas de seguridad.	B.5.2.2. Las normas de seguridad como medida de prevención de accidentes.	B.5.3.2. Importancia de respetar las normas de seguridad conociendo el riesgo de no hacerlo.
		B.5.2.3. Compromiso de	B.5.3.3. Compromiso de



		responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.	responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.
			B.5.3.4. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
			B.5.3.5. Primeros auxilios: Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer) y RCP básica (resucitación cardiopulmonar básica).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

	1.er ciclo	2.º ciclo	3.er ciclo
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1.1. Adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales en situaciones motrices individuales.	C.1.2.1. Adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales con distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales.	C.1.3.1. Selección de acciones en función del entorno y de las capacidades y limitaciones personales, con distribución racional del esfuerzo durante la actividad en



			situaciones motrices individuales.
	C.1.1.2. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas.	C.1.2.2. Ubicación en el espacio en coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas.	C.1.3.2. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas.
	C.1.1.3. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.	C.1.2.3. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.	C.1.3.3. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo o genere ventaja en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
	C.1.1.4. Selección de la posición corporal o la distancia adecuada en situaciones de oposición de contacto.	C.1.2.4. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto.	C.1.3.4. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto.
	C.1.1.5. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil	C.1.2.5. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil	C.1.3.5. Estrategias colectivas de defensa, para recuperar el



	o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	o evitar que el atacante progrese y pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	móvil o evitar que el atacante progrese, y de ataque para progresar y ganar ventaja, seleccionando las acciones individuales más adecuadas para tales fines en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	C.2.1.1. Control corporal: conciencia corporal y postural.	C.2.2.1. Control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices.	
	C.2.1.2. Afianzamiento de la lateralidad y su proyección en el espacio.	C.2.2.2. Reconocimiento de la lateralidad y la simetría corporal propia y en los demás.	
	C.2.1.3. Coordinación gruesa óculo-pédica y óculo-manual.	C.2.2.3. Coordinación dinámica general y segmentaria.	C.2.3.1. Coordinación dinámica general y segmentaria disociada.
	C.2.1.4. Equilibrio estático y	C.2.2.4. Equilibrio estático y	C.2.3.2. Equilibrio



	dinámico en superficies estables y poco elevadas.	dinámico en situaciones de mayor complejidad o superficies inestables.	estático y dinámico en situaciones complejas o superficies inestables o en mayor altitud.
			C.2.3.3. Estructuración espacial, percepción de objetos, de distancias, orientación, percepción e interceptación de trayectorias, agrupamiento-dispersión y transposición.
			C.2.3.4. Estructuración temporal y espacio temporal, percepción de duraciones, de velocidad, de intervalos, de estructuras y de ritmos.
C.3. Capacidades físicas.	C.3.1.1. Las capacidades físicas desarrolladas de manera global desde el ámbito	C.3.2.1. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas.	C.3.3.1. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes



	lúdico y el juego.		(coordinación, equilibrio y agilidad).
C.4. Habilidades motrices.	C.4.1.1. Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.	C.4.2.1. Desempeño de las habilidades y destrezas motrices básicas de manera más eficaz.	C.4.3.1. Resolución de problemas motrices en diferentes contextos y situaciones mediante el empleo de las habilidades y destrezas básicas.
		C.4.2.2. Combinación de habilidades.	C.4.3.2. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1.1. Variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.	C.5.2.1. Variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.	C.5.3.1. Identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.

	C.5.1.2. Resolución de problemas motrices en distintas situaciones de forma creativa.	C.5.2.2. Resolución de problemas de situaciones motrices de forma creativa y eficaz.	C.5.3.2. Resolución de problemas motrices en distintas situaciones de forma creativa, eficaz y eficiente.
--	--	---	--

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1.er ciclo	2.º ciclo	3.er ciclo
D.1. Gestión emocional.	D.1.1.1. Estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones propias y en los demás a partir de experiencias motrices.	D.1.2.1. Reconocimiento de emociones propias iniciando su regulación a partir de experiencias motrices.	D.1.3.1. Reflexión sobre las emociones y sentimientos en el contexto lúdico-deportivo expresando de forma apropiada las emociones propias.
		D.1.2.2. Reconocimiento y comprensión de las emociones de los demás a partir de experiencias motrices.	D.1.3.2. Estrategias de afrontamiento y gestión de las respuestas propias ante emociones que por su dimensión puedan generar conductas negativas en situaciones motrices.
			D.1.3.3.



			Desarrollo de la empatía emocional en situaciones físico-deportivas.
	D.1.1.2. Desarrollo de una autoestima positiva a partir de la actividad motriz.	D.1.2.3. Desarrollo de una autoestima positiva a partir de un autoconocimiento ajustado a la realidad en la ejecución de la práctica motriz.	D.1.3.4. Desarrollo de la autonomía emocional con actitud proactiva y de resiliencia en las situaciones físico-deportivas.
D.2. Habilidades sociales:	D.2.1.1. Verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices de forma colectiva.	D.2.2.1. Verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices de forma colectiva.	D.2.3.1. Exposición y comprensión colectiva de emociones en situaciones y contextos físico-deportivos.
	D.2.1.2. Participación adecuada en el contexto de las acciones motrices colectivas (habilidad social básica).	D.2.2.2. Participación prosocial y respetuosa en situaciones motrices colectivas contribuyendo de forma positiva al clima social del grupo.	D.2.3.2. Actitud prosocial y respetuosa con los demás.
		D.2.2.3. Escucha activa y estrategias de negociación	D.2.3.3. Conducta asertiva en la



		para la resolución de conflictos en contextos motrices.	resolución de conflictos en contextos motrices.
			D.2.3.4. Estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.
D.3. Respeto de las reglas de juego.	D.3.1.1. Conocimiento y aceptación de las reglas del juego y de las consecuencias de su cumplimiento e incumplimiento.	D.3.2.1. Interiorización y generalización de las reglas del juego y de las consecuencias de su cumplimiento e incumplimiento.	D.3.3.1. Valoración crítica de las reglas del juego y de las consecuencias que su cumplimiento e incumplimiento genera en las otras personas.
		D.3.2.2. Concepto de deportividad.	D.3.3.2. Concepto de <i>fairplay</i> o juego limpio. Aceptación de las decisiones arbitrales en la aplicación del reglamento.



D.4. Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas en situaciones motrices.	D.4.1.1. Identificación de comportamientos agresivos o violentos (verbales y físicos) y sus efectos negativos.	D.4.2.1. Identificación de discriminaciones por cuestiones de competencia motriz, raza, género, de índole sexista u otras, y sus efectos negativos y ventajas de su eliminación para la acción motriz conjunta del grupo.	D.4.3.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
			D.4.3.2. Valoración crítica en el ámbito deportivo de actitudes y conductas discriminatorias por cuestiones de competencia motriz, raza, género, de índole sexista, abuso sexual o cualquier forma de violencia. Causas, efectos y posibles soluciones.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1.er ciclo	2.º ciclo	3.er ciclo
--	------------	-----------	------------



E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.	E.1.1.1. Los juegos populares y tradicionales y las danzas como manifestaciones de la propia cultura.	E.1.2.1. Los juegos populares y tradicionales y las danzas como manifestaciones de la propia cultura, y especialmente de la región extremeña.	E.1.3.1. Indagación de juegos populares y tradicionales propios del entorno y de otras culturas. Su puesta en práctica.
		E.1.2.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.	E.1.3.2. Los deportes como seña de identidad cultural. Referentes de deportes y deportistas de la región extremeña con perspectiva de género.
			E.1.3.3. Deportes olímpicos y paralímpicos, instituciones e historia asociada a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.1.1. Interpretación gestual, muecas, posturas, improvisación.	E.2.2.1. Comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples a través del lenguaje	E.2.3.1. Comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas de mayor complejidad.

		corporal.	
			E.2.3.2. Desarrollo de la propia identidad y autonomía personal a través de la expresión corporal.
	E.2.1.2. El juego con las artes escénicas como medio de expresión de sentimientos, emociones e ideas.	E.2.2.2. La dramatización de situaciones para expresar e interpretar ideas, sentimientos y emociones.	E.2.3.3. Las artes escénicas (la pantomima, el teatro y la danza) y circenses como medio de comunicación.
	E.2.1.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo, desarrollando la percepción y ubicación en el espacio.	E.2.2.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo, desarrollando la percepción y ubicación en el espacio.	E.2.3.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo, desarrollando la percepción y ubicación en el espacio.
E.3. Deporte y perspectiva de género.	E.3.1.1. Referentes en el deporte de distintos géneros.	E.3.2.1. Referentes extremeños en el deporte de distintos géneros.	E.3.3.1. Referentes extremeños en el deporte de distintos géneros.
			E.3.3.2. Sexismo en el deporte <i>amateur</i> y profesional.

		E.3.2.2. Ligas y competiciones masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes.	E.3.3.3. Ligas y competiciones masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes.
			E.3.3.4. Integración y normalización en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1.er ciclo	2.º ciclo	3.er ciclo
F.1. Educación vial y movilidad sostenible.	F.1.1.1. Educación vial para peatones.	F.1.2.1. Educación vial para peatones y bicicleta.	F.1.3.1. La educación vial desde la actividad física y deportiva.
	F.1.1.2. Movilidad sostenible en la vía pública.	F.1.2.2. Movilidad sostenible en el entorno urbano.	F.1.3.2. Transporte activo y sostenible.
F.2. Espacios naturales.	F.2.1.1. Posibilidades motrices de juego y esparcimiento infantil en espacios naturales dentro del contexto urbano.	F.2.2.1. Uso, disfrute y mantenimiento de los espacios naturales en el contexto urbano.	F.2.3.1. Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural mediante la valoración previa y actuando en consecuencia.
F.3. El material.	F.3.1.1. Las	F.3.2.1. Valoración	F.3.3.1



	posibilidades de uso del material para el desarrollo de la motricidad.	previa y actuación ante desperfectos del material para la realización segura de actividades físicas.	Reconocimiento y mantenimiento del material necesario para la actividad físico-deportiva a desarrollar como medida de prevención.
F.4. Gestión de los residuos.	F.4.1.1. Uso adecuado de los diferentes contenedores de residuos en el contexto de la actividad física.	F.4.2.1. Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos.	F.4.3.1. Construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.
			F.4.3.2. Reflexión sobre la huella ecológica que genera la actividad física y deportiva.
F.5. La actividad física.	F.5.1.1. Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	F.5.2.1. Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	F.5.3.1. Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
F.6. Cuidado del entorno y de los animales y plantas que en él conviven..	F.6.1.1. Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas, durante la práctica de actividad motriz en el medio	F.6.2.1. Cuidado del entorno donde se realice la actividad física, desarrollando una actitud crítica.	F.6.3.1. Cuidado del entorno donde se realice la actividad físico-deportiva, natural o urbano, con medidas de protección,



	natural y urbano.		conservación y mejora como un servicio a la comunidad en un proceso de reflexión conjunta.
--	-------------------	--	--

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

De manera complementaria a los principios generales (anexo II), existe un conjunto de criterios y principios específicos que resulta conveniente tener en cuenta al diseñar situaciones de aprendizaje del área de Educación Física.

Las situaciones de aprendizaje motriz integran todos los elementos que constituyen el proceso de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida que se concretan en las competencias específicas de educación física. Estas situaciones deben poner de manifiesto cómo el área nos ayuda a crecer como persona en todos los ámbitos de nuestra vida diaria, poniéndolas en conexión con otras áreas del currículo y con situaciones que vivimos en nuestro día a día.

La situación excepcional de la educación física hace que no solamente favorezca el aprendizaje motriz, fundamental desde el punto de vista del propio área, sino también otros muchos aprendizajes imprescindibles para el desenvolvimiento de la vida cotidiana, ya que trabajamos desde lo corporal, lo físico y, en definitiva, lo vivencial. Este es el motivo por el que la educación física es del gusto y disfrute del alumnado en general, y en ello debemos sustentar el trabajo diario.

Por tanto, estamos ante un área que nos permite abordar de manera integral las capacidades cognitivas-motrices así como las relaciones interpersonales y socioemocionales, prestándose al trabajo interdisciplinar, desde la perspectiva docente, y a un aprendizaje colaborativo y por proyectos desde el prisma del alumnado, lo que facilita aprender y trabajar tanto individualmente como en grupo, asumiendo las responsabilidades personales y actuando cooperativamente en actividades que resulten significativas y estimulantes, y que permitan afrontar en equipo la resolución del reto que se plantea. Además, estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos, en función del progreso madurativo del alumnado.



Las situaciones motrices favorecen el aprendizaje dialógico, la participación y aportación social del alumnado al contexto en el que vive. Para ello, se pueden proponer escenarios, juegos, retos o problemas contextualizados y de cierta complejidad, en función de la edad y desarrollo psicoevolutivo, que pueden resolverse de manera creativa y eficaz. Dichas situaciones deben demandar la puesta en funcionamiento de toda una serie de recursos y saberes de manera integrada, favoreciendo el desarrollo de una metodología didáctica que coloque al alumnado como agente activo de su propio aprendizaje (por ejemplo, mediante aprendizaje basado en retos, aprendizaje-servicio, gamificación...), donde el docente actúe como guía y mediador.

Por otra parte, las situaciones de aprendizaje deben generar contextos en los que las niñas y los niños aprendan a comportarse de acuerdo con los principios éticos que emanan del respeto a los derechos humanos y de acuerdo con las normas de convivencia, aprendiendo a manejar la incertidumbre y a gestionar las posibles situaciones de conflicto mediante el diálogo y el consenso. Con estas situaciones de aprendizaje motriz, en el área de Educación Física, buscaremos ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar los aprendizajes adquiridos y aplicarlos en contextos próximos y reales a su vida cotidiana, tales como la adquisición de una vida activa y saludable, el respeto al medio ambiente o la resolución pacífica de conflictos, entre otros.

Existe una gran variedad de situaciones motrices para conseguir estos aprendizajes, dando opciones de elección al alumnado para realizar aquellas más afines a sus capacidades, con la mediación del docente para la toma de decisiones y para la identificación de las fortalezas y debilidades de cada alumno y alumna. Dichas situaciones deben permitir avanzar hacia el aprendizaje autónomo, la autocrítica, la reflexión sobre la acción y la autorregulación de las emociones, contando con la ayuda del docente para hacerlo, ayuda que retirará gradualmente en función de la autonomía de cada alumno y alumna.

La ayuda del docente también irá encaminada a propiciar una interdependencia positiva entre el alumnado, buscando la heterogeneidad y variedad en las agrupaciones durante las situaciones motrices, complementando actividades individuales, en parejas, pequeños grupos y gran grupo; desarrollando la cultura emprendedora y una interacción motriz, social y emocional positivas entre los discentes a través del diálogo y la reflexión, fomentando, de manera progresiva, un enfoque crítico de aspectos de interés común, desde lo local y particular a lo global, y viceversa, en relación a los desafíos de la Agenda 2030 y la sostenibilidad.

A lo largo de la etapa, se irá incrementando la implicación y la participación del alumnado en su propio proceso de aprendizaje, permitiendo que vaya asumiendo responsabilidades de forma progresiva y tomando decisiones, como el planteamiento de objetivos y autoexpectativas relativas al ámbito físico, a la producción motriz, y a los logros deportivos, mediante la propuesta de actividades y temas de su interés y la colaboración en la evaluación del proceso y los resultados, de tal forma que esta autoevaluación y coevaluación se base más en la evolución y progresos adquiridos que en los resultados comparativos con el resto del alumnado. Para esto es fundamental la ayuda y asesoramiento del docente, a través del diseño de aquellos procedimientos y mediante distintas estrategias que el alumnado pueda destinar a tal fin, principalmente en los cursos más altos.

La consecución de los criterios de evaluación, marcados y ordenados de una manera progresiva en cada curso escolar, deben orientar el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje, para que los diferentes elementos didácticos (estrategias metodológicas, herramientas, soportes, recursos, actividades, desafíos, procedimientos e instrumentos de evaluación...) ayuden o preparen al alumnado a conseguir los aprendizajes previstos. Por ejemplo, el reto propuesto en una actividad debe ser factible para todo el alumnado, permitiendo que el escolar valore su progresión y posibilidades de logro. Igualmente, debemos tener en cuenta que nos encontraremos con situaciones imprevistas, no planificadas, y perfectamente útiles tanto para el proceso de enseñanza-aprendizaje, como para el de evaluación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Primer ciclo

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, conociendo algunos de sus beneficios físicos mediante la realización de actividad lúdico-motriz con su grupo de iguales, en contextos variados e inclusivos y en entornos cercanos conocidos, para el fomento de un estilo de vida activo.

Criterio 1.2. Explorar y vivenciar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás desarrollando las capacidades y competencias motrices básicas a través de la actividad física y del juego (populares, tradicionales y escénicos) como medio de diversión, expresión y comunicación, y aplicando en distintas

situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal, el descanso, la educación postural y la alimentación e hidratación.

Criterio 1.3. Participar en juegos de activación y vuelta a la calma, reconociendo su utilidad en la preparación del cuerpo para la actividad física, evitando lesiones, respetando las normas de seguridad como medida de prevención, y manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.

Criterio 1.4. Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios, participando de forma adecuada, respetando a cada participante, con independencia de sus diferencias individuales, y resolviendo conflictos de forma pacífica en contextos variados e inclusivos.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Reconocer la importancia de establecer metas claras a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos.

Criterio 2.2. Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada a las circunstancias.

Criterio 2.3. Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y dominio corporal.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Identificar y reconocer las emociones negativas que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

Criterio 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando las características y niveles de los participantes.

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

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.

Criterio 4.2. Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de cualquier género, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.

Criterio 4.3. Adaptar los distintos usos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.

Criterio 4.4. Buscar de una forma dirigida recursos digitales relacionados con manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz.

Competencia específica 5.

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

Criterio 5.2. Realizar en el entorno natural y artificial actividades lúdico-motrices respetando el entorno y adoptando las medidas de seguridad indicadas en los contextos terrestres o acuáticos.

Criterio 5.3. Reconocer las señales viales básicas que le permitan los desplazamientos a pie seguros, eficientes y sostenibles con el medio ambiente por el entorno urbano próximo.

Criterio 5.4. Adoptar medidas básicas de uso y conservación del material utilizado en el contexto de la actividad físico-motriz.

Segundo ciclo

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Reconocer la actividad física como hábito y alternativa de ocio saludable, identificando ejercicio físico activo y sostenible y conociendo los efectos beneficiosos, y mentales, que posee adoptar un estilo de vida activo.

Criterio 1.2. Adoptar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.

Criterio 1.3. Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones realizando de manera rutinaria el calentamiento general y la vuelta a la calma, así como en

relación a la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.

Criterio 1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, participando de forma proactiva y social, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.

Criterio 2.2. Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades predeportivas ajustándose a las demandas derivadas de los objetos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración en contextos simulados de actuación.

Criterio 2.3. Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.

Competencia específica 3.

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

Criterio 3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes y la diversidad de pensamiento de los compañeros.

Criterio 3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo conflictos individuales y colectivos de forma dialógica, utilizando un lenguaje positivo y efectivo, mostrando compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de violencia.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-

expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.

Criterio 4.2. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federativo e identificando, analizando y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.

Criterio 4.3. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales sencillas que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.

Criterio 4.4. Búsqueda y selección de recursos digitales y aplicaciones para el uso del ámbito motriz.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Conocer y disfrutar del entorno natural y urbano adoptando medidas sencillas de intervención que permitan el cuidado y la conservación de los mismos durante el desarrollo de las actividades físicas en contextos terrestres y acuáticos.

Criterio 5.2. Desarrollar una práctica motriz segura previa valoración y análisis de cada situación en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, aplicando medidas de conservación ambiental.

Criterio 5.3. Reconocer y aplicar las señales viales básicas en los desplazamientos o en la realización de actividad física a pie o en bicicleta de manera sostenible en el contexto urbano.

Criterio 5.4. Identificar y evaluar el material necesario para la realización de actividad motriz tomando conciencia de la degradación del medio que supone su creación y consumismo en el contexto de la actividad física.

Tercer ciclo

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Reconocer los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física como paso previo para su integración en la práctica de ocio saludable diaria, aportando medidas de sostenibilidad en los espacios y entornos donde se realiza, tanto naturales como artificiales.

Criterio 1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.3. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la actividad física, previniendo lesiones y reconociendo los contextos de riesgo y las medidas de actuación básicas en caso de accidentes en la elección de la práctica físico-deportiva.

Criterio 1.4. Identificar, analizar y rechazar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales para la salud individual o colectiva o que afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la discriminación y a los estereotipos de género.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo si es preciso cambios durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.

Criterio 2.2. Aplicar principios básicos de decisión en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.

Criterio 2.3. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles al espacio vivencial.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva y respetuosa.

Criterio 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas del juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando la victoria y la derrota de manera saludable ante el resto de participantes y

reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.

Criterio 3.3. Convivir mostrando, en el contexto de las prácticas motrices, habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos, escucha activa y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros precedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacios generados de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes para favorecer su conservación.

Criterio 4.2. Valorar el deporte como fenómeno cultural analizando críticamente los estereotipos de género y los comportamientos sexistas que a veces suceden en diferentes contextos como medios de comunicación, las redes sociales o las tecnologías de la información y la comunicación, rechazando estos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.

Criterio 4.3. Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.

Criterio 4.4. Búsqueda crítica y selección de recursos y aplicaciones digitales relacionados con la práctica motriz, y que esta selección de materiales digitales pueda ser usado en un contexto educativo y lúdico.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Valorar los diferentes espacios naturales y artificiales en los que se realizan actividades físico-deportivas, reflexionando sobre sus posibilidades y potencialidades y actuando desde una perspectiva ecosostenible y comunitaria del entorno.

Criterio 5.2. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres y acuáticos de forma eficiente y segura.

Criterio 5.3. Desarrollar hábitos de movilidad sostenible mediante el uso de transportes poco contaminantes conociendo las normas de seguridad vial necesarias para los desplazamientos urbanos e interurbanos.

Criterio 5.4. Evaluar previamente el material que se utilizará en la práctica físico-



deportiva con una actitud no consumista y de máximo aprovechamiento posible, pudiéndose derivar para otros usos.