

EDUCACIÓ FÍSICA

1. Presentació.

L'Educació Física en l'etapa d'Educació Primària és fonamental per al desenvolupament integral de l'alumnat i ha de constituir la base d'una alfabetització motriu que acompanyarà les persones al llarg de tota la vida, de manera que desenvolupe la competència motriu o corporal necessària per a gaudir d'una vida plena i saludable. Una de les principals finalitats de l'àrea és incorporar estils de vida actius vinculats a la motricitat. L'Educació Física contribueix de manera directa al desenvolupament de capacitats que permeten l'assoliment dels objectius generals de l'etapa de Primària. Destaca l'aportació de l'àrea al benestar integral, la qual cosa fa referència al cos propi i al de les altres persones, incloent-hi el respecte i la cura per al desenvolupament personal i social des d'una perspectiva de salut. També aporta a l'objectiu referent als hàbits d'esforç i treball cooperatiu, als relacionats amb la resolució pacífica i autònoma de conflictes i al d'igualtat de drets i oportunitats entre homes i dones. Contribueix a la consecució dels objectius relacionats amb el tractament de les manifestacions artístiques des de la motricitat i als relacionats amb els hàbits de mobilitat activa, autònoma i saludable, fomentant l'educació viària i la prevenció d'accidents. El caràcter competencial i transversal de l'àrea contribueix a la transmissió de valors i normes de convivència que, de manera empàtica, cerquen fomentar el respecte dels drets humans i l'exercici actiu de la ciutadania i inclouen el pluralisme i els valors de la societat democràtica.

L'àrea d'Educació Física contribueix al perfil d'eixida de l'alumnat que preveu la LOMLOE, element curricular que inclou les competències clau que tot l'alumnat ha d'adquirir i desenvolupar una vegada finalitzada l'educació bàsica i preveu els desafiaments del segle XXI. El perfil d'eixida ha de ser un element de referència per a totes les decisions curriculars i l'Educació Física, pel seu caràcter principalment vivencial, és clau per a assolir els descriptors operatius que s'hi defineixen, ja que l'àrea busca l'autonomia des del desenvolupament del sentit de la responsabilitat per a l'adopció d'hàbits d'una vida saludable i la consciència de l'impacte d'aquests actes sobre el benestar físic i mental. La planificació d'un projecte de vida personal fonamentat en l'autoconeixement i les potencialitats des del respecte al cos propi i al de les altres persones es comença a modelar des de l'etapa d'Educació Primària i l'Educació Física vincula competències específiques i sabers essencials relacionats directament amb aquesta finalitat, des d'un plantejament social i emocional que integra la perspectiva artísticoadressiva del moviment. L'Educació Física fomenta actituds proactives de protecció i conservació del medi ambient fent un ús responsable i conscient d'aspectes socials i ètics de consum per a afavorir un entorn saludable i sostenible. Respecte a l'ús de la tecnologia inherent a la societat actual i futura, l'àrea busca fomentar un esperit reflexiu, crític i ètic. És important la contribució de l'Educació Física envers els valors democràtics com ara la resolució pacífica dels conflictes i la defensa del bé comú, fomentant la participació activa en activitats cooperatives, inclusives i solidàries.

Els principis generals i pedagògics de l'Educació Primària pretenen garantir una formació integral que contribuïska al desenvolupament ple de la personalitat de l'alumnat i que servisca de preparació per a cursar profitosament l'Educació Secundària. L'acció educativa ha de tindre una perspectiva global i adaptada als ritmes de treball de l'alumnat. Entre aquests principis destaquen la inclusió educativa i els temes transversals que s'aborden en totes i cadascuna de les àrees. La igualtat de gènere, l'educació per a la pau, el consum responsable, el desenvolupament sostenible i, sobretot, l'educació per a la salut i l'afectivosexual estan presents en els sabers i les competències específiques de l'àrea A més, l'Educació Física emocional i en valors busca promoure la reflexió, la responsabilitat i el desenvolupament de les habilitats socials, l'autoestima i, en definitiva, l'autonomia progressiva que l'alumnat ha d'anar assolint amb les competències transversals durant tota l'etapa. Finalment, la LOMLOE advoca per la flexibilització en l'organització de les àrees i les mesures per a promoure les alternatives metodològiques que personalitzen i milloren la capacitat d'aprenentatge i els resultats.

Aquest principi pedagògic possibilita les sinergies i el treball interdisciplinari de l'Educació Física amb la resta d'àrees, així com el treball per àmbits de coneixement. L'àrea adopta un enfocament sociocrític en pro d'una societat més equitativa partint del fet personal i amb una projecció social cap a l'entorn proper i global. Té com a grans referents la salut i la sostenibilitat, per la qual cosa planteja un enfocament ecosocial que parteix de la corporalitat i té en compte la dimensió motriu, l'afectiva, la intel·lectual, la social i la cultural, així com la contextualització vinculada a l'entorn.

Les competències específiques de l'àrea d'Educació Física en l'etapa de Primària aborden la motricitat de manera estructurada per a donar continuïtat a l'etapa d'Infantil, vinculant l'aprenentatge a situacions motrius individuals que exigisquen adaptar la seua motricitat a entorns o elements variats i desconeguts, de col·laboració o oposició, i amb intenció artística o expressiva, a través de propostes d'improvisació o creació. Aquesta etapa de Primària continua aprofundint en tot el que es relaciona amb el cos, introduint progressivament un enfocament crític i conceptual adreçat a una independència i a un pensament crític més establert i fonamentat, propi de l'etapa de Secundària, en què es consolidarà aquesta autonomia.

Els apartats del currículum d'Educació Física per a l'etapa de Primària s'organitzen de la manera següent:

En primer lloc, es formulen les sis competències específiques d'àrea amb una descripció que detalla les actuacions i les capacitats associades a cada competència, així com als tipus de sabers, les situacions d'aprenentatge i les fites que cal assolir en finalitzar cadascun dels tres cicles de l'etapa.

A continuació s'estableixen les connexions de les competències específiques en tres nivells: en primer lloc, les relacions entre les mateixes competències específiques; en segon lloc, les connexions amb les competències específiques de la resta d'àrees, i finalment les connexions amb les competències clau.

Seguidament, es defineixen els sabers bàsics, imprescindibles per a adquirir les competències, que estan organitzats en sis blocs: Vida activa i saludable, Organització i gestió de l'activitat física, Resolució de problemes en situacions motrius, Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius, Manifestacions de la cultura motriu i Interacció eficient i sostenible amb l'entorn. Dins de cadascun dels blocs es defineixen els grups de sabers. Els sabers inclosos en cadascun dels blocs s'assignen als cicles en què es tracten principalment, responen a una gradació flexible, i s'aborden en la resta de cicles, la qual cosa deixa un marge d'autonomia docent per tal d'adaptar-los al context i a les característiques de l'alumnat.

En l'apartat següent es plantegen una sèrie de suggeriments didàctics per a dissenyar les situacions d'aprenentatge, d'acord amb les competències específiques i les competències clau, per a propiciar un context que contribuïska i permeta el seu desplegament i assoliment.

Finalment, es troben els criteris d'avaluació que indiquen els nivells d'assoliment, amb una gradació corresponent als nivells de 4t i 6é de Primària. Aquests criteris es consideren els indispensables per a la consecució de la competència específica a la qual fan referència.

2. Competències específiques

2.1. Competència específica 1

Identificar i incorporar hàbits saludables bàsics en la vida quotidiana, desenvolupant un estil de vida actiu, a través de l'activitat física regular i adequada.

2.1.1. Descripció de la competència 1

Fa referència a l'estil de vida actiu, al coneixement i la cura integral del cos, incorpora hàbits relacionats amb l'activitat física i l'alimentació per al benestar físic, mental, social, i pren consciència

dels beneficis d'un estil de vida saludable. El sistema educatiu ha de garantir, independentment del context social i familiar, l'accés a sabers bàsics relacionats amb la pràctica d'activitat física regular, l'alimentació, el descans, la higiene i la postura. L'adopció d'un estil de vida actiu és una de les finalitats recollides en el perfil d'eixida de l'educació bàsica i és en l'etapa de Primària quan s'ha d'iniciar el seu desenvolupament, que caldrà consolidar en l'etapa de Secundària.

A través de la identificació i l'avaluació de l'impacte de les accions positives i negatives sobre la salut en situacions quotidianes del context familiar, social, escolar i en el temps d'oci, s'orientarà l'alumnat en el desenvolupament d'aquests hàbits saludables, propiciant que els interioritze i que assumisca progressivament una responsabilitat i actitud crítica envers el seu cos i la salut, per a l'adquisició de conductes motrius que perduren al llarg de tota la vida.

Les actuacions relacionades amb la competència impliquen valorar l'activitat física regular, que repercutirà en el benefici dels àmbits físic, psicològic i social. Amb aquesta competència l'alumnat s'inicia en la pràctica habitual d'activitat física, identificant i incorporant hàbits saludables. D'altra banda, aquesta competència amplia aquests comportaments en contextos complementaris a l'escola, com ara la vida familiar i el temps d'oci, i busca la incorporació d'un estil de vida actiu.

Un saber essencial que cal mobilitzar per a assolir aquesta competència és la millora de la condició física de manera regulada i adaptada a la seua edat, a les característiques motrius i preferències, regulant l'esforç a la intensitat i la duració de l'activitat física, valorant la importància de la respiració, l'activació, la relaxació i les mesures de seguretat.

Una bona alimentació i conèixer els riscos que comporten determinats factors i conductes negatives, com ara el sedentarisme i el consum de substàncies nocives, són també factors essencials per a l'assoliment de la competència.

En acabar el primer cicle, l'alumnat hauria de conèixer els principals hàbits saludables relacionats amb l'alimentació, l'activitat física i la higiene, i ha d'identificar les conductes considerades nocives, com ara el sedentarisme i la mala alimentació com a primer nivell de desenvolupament d'aquesta competència.

Per al final del segon cicle, l'alumnat hauria de refermar alguns dels hàbits incorporats fins ara i incorporar-ne de nous, incrementant i insistint en el treball de millora de la condició física de manera saludable, en forma de jocs i exercicis adaptats al seu nivell de desenvolupament.

Per al final del tercer cicle i de l'etapa, l'alumnat hauria de mostrar que ha incorporat de manera autònoma alguns dels hàbits higiènics, posturals, alimentaris i d'activitat física, i que n'ha pres consciència dels seus beneficis. A més, ha de ser capaç de prendre la iniciativa en la promoció d'hàbits saludables en el seu entorn escolar i familiar.

En l'etapa de Secundària ha de consolidar els hàbits saludables en l'àmbit físic, mental i social.

2.2. Competència específica 2

Mostrar consciència i control dels elements fonamentals de la corporalitat en la resolució de situacions motrius variades des d'un plantejament crític.

2.2.1. Descripció de la competència 2

Aquesta competència fa referència a la presa de consciència de la corporalitat i al reconeixement dels principals aspectes relacionats amb la percepció i el control del cos propi. La identificació i la relació de les diferents parts del cos des d'un plantejament respectuós amb la diversitat i coeducatiu amb perspectiva de gènere, juntament amb un control progressiu de la corporalitat, són elements necessaris per a poder afrontar la resolució de les situacions motrius que es puguin plantejar.

Mitjançant l'experiència motriu l'alumnat coordina els esquemes perceptivomotors i coneix el cos propi, les sensacions i les emocions. Les possibilitats motrius són el primer recurs que posseeix l'alumnat per a comunicar-se i relacionar-se de manera situada.

A partir de la propiocepció i del moviment, i en el marc de la interacció social, l'alumnat aprén a conèixer el seu cos propi i a utilitzar-lo com a mitjà d'expressió, de socialització i d'intervenció en el medi. Es construirà així la seua identitat personal i social amb perspectiva equitativa, inclusiva i crítica.

L'estructuració espaciotemporal emergeix de la motricitat i de la relació amb els objectes localitzats en l'espai i de la posició relativa que ocupa el cos, conjugant-se amb la tonicitat, l'equilibri, la lateralitat, la independència segmentària i la percepció del cos. Una imatge adequada del seu esquema corporal és la base per a l'elaboració de la seua identitat personal pròpia. A poc a poc l'alumnat anirà enriquint la imatge de si mateix a partir de les experiències pròpies.

En funció de la lògica interna, les situacions motrius es poden organitzar en experiències corporals diferenciades, que representen diferents tipus de problemes motors als quals es pot enfrontar l'alumnat. Aquesta organització de les accions motrius, que han de ser operatives mitjançant les activitats, configuren els itineraris d'ensenyament-aprenentatge, que durant l'etapa d'Educació Primària s'adquiriran a través de les accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició, i de col·laboració-oposició.

En finalitzar el primer cicle l'alumnat s'hauria d'haver iniciat en el coneixement dels principals elements anatòmics i corporals, començant a experimentar les possibilitats i les limitacions del cos. D'altra banda, ha de començar a mostrar un control corporal adequat a través de la pràctica i les situacions plantejades, participant en situacions grupals, col·laborant i enriquint el seu repertori motriu personal.

Per al final del segon cicle, l'alumnat hauria de reconèixer alguns dels elements anatòmics i funcionals que s'activen al moviment i l'activitat física. A més, ha de mostrar un control corporal adequat que li permeta prendre decisions i seqüenciar accions encaminades a una execució correcta en les situacions plantejades.

Per al final del tercer cicle i de l'etapa, l'alumnat hauria de reconèixer i acceptar les limitacions i les possibilitats de la seua corporalitat, respectant les de la resta. D'altra banda, cal que identifique clarament els elements que intervenen en el moviment i l'activitat física i ha d'adquirir un control corporal adequat que li permeta aplicar-lo en la presa de decisions per a la resolució dels problemes plantejats. Aquest treball de control corporal es continuarà en l'etapa de Secundària, en la qual l'alumnat experimenta canvis considerables en el seu cos i, per tant, ha de seguir en el treball d'acceptació i coneixement de la seua corporalitat.

2.3. Competència específica 3

Resoldre reptes i situacions motrius fent ús de les capacitats físiques, les perceptivomotrius i les habilitats motrius en diferents contextos de la vida quotidiana, a través de l'activitat física i del joc.

2.3.1. Descripció de la competència 3

Aquesta competència específica aborda la resolució de situacions i reptes en diferents contextos vinculats a la vida quotidiana, per a la qual cosa és fonamental el desenvolupament i la millora de les capacitats físiques, de les capacitats perceptivomotrius i de les habilitats motrius bàsiques i específiques. Per això, és indispensable el treball encaminat a la millora en les habilitats relacionades amb la consciència i la percepció del cos en moviment, de l'espai i temps, i de la interacció amb els altres, els elements externs i l'entorn.

S'aprofitaran les múltiples situacions motrius derivades de l'activitat física i els jocs, afrontant i tractant els estereotips no desitjables des d'un plantejament crític i responsable que respecte la

diversitat, i que no prioritze un nivell d'execució estandarditzat basat en el rendiment físic. En un primer nivell, es plantegen en entorns coneguts i estables, amb la intenció d'incrementar la complexitat de les situacions en entorns no habituals, buscant de manera progressiva la millora en l'eficiència, l'autoregulació i l'autonomia de l'alumnat. Aquestes situacions i reptes motrius han de ser variats perquè l'alumnat mobilitze i ajuste els sabers i siga capaç d'aplicar-los en diferents contextos.

Les habilitats bàsiques, com ara els desplaçaments, els girs, els salts, el maneig d'instruments i la combinació coordinada d'aquests en diferents entorns i situacions de joc, constitueixen uns sabers essencials per a assolir aquesta competència. Aquestes situacions han de ser obertes i flexibles perquè l'alumnat pugua manifestar els coneixements conceptuals, els sabers procedimentals i les actituds, i facilite així una resposta divergent davant del repte motriu. El desenvolupament de les capacitats i les habilitats permetrà abordar la resta de continguts motrius i serà clau per al seu desenvolupament motor, proporcionant a l'alumnat les eines necessàries per a afrontar amb èxit els reptes motrius i les situacions que trobarà no només en l'activitat física escolar, sinó també en qualsevol situació de la vida quotidiana. L'adquisició i la millora de les capacitats físiques i perceptivomotrius està condicionada per les fases del desenvolupament de l'alumnat. És una etapa vital per a plantejar estímuls, activitats, exercicis, propostes encaminades al desenvolupament d'aquestes capacitats i habilitats tenint en compte les fases sensibles. Aquest desenvolupament motriu s'ha de continuar estimulant i treballant durant l'etapa d'Educació Secundària, plantejant reptes i situacions de més complexitat relacionats de manera més directa amb la pràctica esportiva.

Per a consolidar les capacitats físiques, perceptivomotrius i les habilitats motrius, els itineraris d'ensenyament-aprenentatge que respondran a la lògica interna de l'acció motriu, s'han d'organitzar en accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició.

A la finalització del primer cicle, l'alumnat hauria de ser capaç de resoldre situacions motrius senzilles, mostrant un control adequat de les habilitats motrius bàsiques i plantejant situacions guiades i variades.

Al final de segon cicle, l'alumnat hauria d'adquirir habilitats motrius específiques derivades de la combinació de les habilitats bàsiques i altres elements com ara l'equilibri i la coordinació. A més, cal reforçar el treball de la condició física adaptat al nivell i relacionat amb l'execució d'activitats físiques i jocs, la qual cosa farà conscient l'alumnat dels beneficis que aporta una bona condició física.

En acabar el tercer cicle i l'etapa, l'alumnat hauria de mostrar un grau d'adquisició de les capacitats físiques i perceptivomotrius adequat, així com la capacitat de combinar habilitats per a poder resoldre amb èxit les situacions i els reptes motrius en entorns variables, amb un cert grau d'autonomia.

En l'etapa de Secundària progressivament s'haurà de desenvolupar la condició motriu, que incrementarà el grau d'autonomia i afavorirà l'autoregulació de l'aprenentatge.

2.4. Competència específica 4

Participar en l'execució de propostes artisticoexpressives amb aportacions estètiques i creatives pròpies de la cultura motriu a través de la utilització dels recursos expressius bàsics del cos i el moviment.

2.4.1. Descripció de la competència 4

Aquesta competència se centra en les possibilitats expressives del cos i la relació amb les diferents manifestacions culturals vinculades a la motricitat, que contribueix a la construcció de la identitat personal i social des d'una perspectiva equitativa, inclusiva i crítica que a més considere i tracte la diversitat vinculada a l'expressió de gènere.

Les emocions s'interpreten d'una manera conscient i inconscient, i el cos és l'instrument principal d'expressió i percepció que connecta amb l'entorn físic i social des d'una pràctica vivencial,



ajudant a prendre consciència personal i social, i millorant així l'autoestima, les habilitats socials i, com a conseqüència, el desenvolupament integral de l'alumnat.

Aquesta competència promou la imaginació, l'espontaneïtat, la improvisació i la creativitat des del pensament divergent. També contribueix a valorar les aportacions de diferents cultures amb perspectiva sociohistòrica i de mestissatge cultural, suggerint un pensament crític que promoga el debat sobre els estereotips de gènere, socials i culturals vinculats a les manifestacions artístiques, l'expressió i la motricitat.

L'expressió corporal actua com a facilitadora del desenvolupament dels processos personals de l'alumnat. Una expressió diversa i rica del llenguatge corporal esdevé una important eina d'autoconeixement i relació amb l'entorn. La construcció de la personalitat es comença a estructurar a partir de les experiències corporals i es va definint progressivament amb les experiències relacionals, procurant que siguin riques i creatives en l'entorn escolar.

Mitjançant aquesta competència l'alumnat desenvolupa l'esperit crític estètic, participant en propostes artísticopressives amb sentit de pertinença a un col·lectiu i a una societat, en un sentit més global.

En finalitzar el primer cicle d'Educació Primària, l'alumnat hauria d'iniciar-se en l'expressió d'idees mitjançant el cos i participa en dinàmiques d'iniciació a danses i balls. Hauria de començar a executar moviments amb cert grau de desinhibició per a construir la seua identitat, col·laborant amb la resta i de manera individual en diferents muntatges artístics senzills, començant a integrar recursos corporals.

Per al final del segon cicle, l'alumnat hauria de ser capaç d'expressar idees i emocions a través del moviment i del llenguatge corporal, participant en dinàmiques, de manera guiada, d'iniciació a la dansa, als balls i a les coreografies senzilles. A més, hauria d'executar moviments creatius, amb cert grau de desinhibició, enriquint la identitat emocional i personal, a través de muntatges artístics interdisciplinaris senzills i dirigits, aplicant recursos expressius del cos.

Per al final del tercer cicle i de l'etapa, hauria d'expressar idees i emocions fent servir la creativitat, a través del moviment i del llenguatge corporal, participant en projectes coreogràfics senzills, balls i danses. A més, hauria de ser capaç d'executar moviments creatius i amb suport musical de manera desinhibida. Desenvolupant l'autoconfiança i la sensibilitat expressiva i artística s'enriqueix la seua identitat emocional i personal, a través de representacions individuals o grupals elaborades i amb la participació activa en l'organització i execució de muntatges artístics interdisciplinaris.

En l'etapa de Secundària, l'alumnat avançarà cap a la implicació en el disseny de les propostes artísticopressives fent servir el cos, el gest i el moviment creatiu, amb un grau més elevat d'autonomia, d'autoconeixement i de domini de les tècniques emprades.

2.5. Competència específica 5

Participar activament en l'exploració del patrimoni natural i cultural de l'entorn, a través d'activitats físiques i artísticopressives guiades, adoptant mesures de responsabilitat individuals i col·lectives que afavorisquen la pràctica segura i respectuosa amb el medi.

2.5.1. Descripció de la competència 5

Aquesta competència fa referència a la participació i realització d'activitats físiques i artísticopressives en entorns diferents de l'escolar. A través de la motricitat i la pràctica vivenciada es busca iniciar l'alumnat en activitats físiques i artísticopressives des de la interacció social com a mitjà per a explorar i descobrir l'entorn, entés com a element que ofereix diversitat de possibilitats de

participació i foment d'un estil de vida actiu. Convindrà adaptar aquestes pràctiques al context natural, cultural, social de cada centre, sent plantejades des d'una perspectiva de cultura motriu.

El patrimoni natural i cultural ofereix moltes possibilitats d'interacció que cal aprofitar. Per això, és fonamental establir connexions i col·laboracions perquè l'alumnat pugui gaudir d'experiències en diferents medis i entorns i desenvolupar la competència motriu en situacions controlades i d'incertesa variada en contextos no habituals. Les activitats en el medi natural afavoreixen el treball interdisciplinari amb la resta d'àrees mitjançant projectes, a més de facilitar l'adquisició d'hàbits encaminats a la seua conservació i respecte. També ofereixen la possibilitat de treballar continguts transversals com ara la inclusió, la coeducació i l'educació ambiental orientada als objectius de desenvolupament sostenible, a més de fixar mesures de seguretat i prevenció per a evitar accidents.

El medi natural conformat pels hàbitats del territori com ara els parcs naturals, la mar Mediterrània i espais de muntanya ofereixen possibilitats per a la pràctica d'activitats físiques molt variades i de gran riquesa didàctica com ara el senderisme, l'orientació, els itineraris en bicicleta, les activitats nàutiques, les activitats de muntanya, etc., que tenen un alt component competencial.

El medi urbà abasta els espais dissenyats per l'ésser humà que, potencialment, poden ser utilitzats per al desenvolupament d'activitats físiques, com ara els parcs, els carrers, els carrils bici i de vianants, els espais urbans, etc., que es poden aprofitar per a plantejar diversitat de propostes motrius.

D'altra banda, el patrimoni cultural i les possibilitats d'exploració i participació en el seu vessant artístic, com ara els teatres, museus i altres espais escènics esdevenen un recurs didàctic en l'etapa de Primària que contextualitza socialment les diferents manifestacions artístiques des de l'àmbit educatiu. A mesura que avança l'etapa s'evoluciona cap a una participació més activa en forma de projectes interdisciplinaris i propostes artisticoexpressives. Aquesta competència té un component lúdic i cultural basat en l'apropament al patrimoni que oferirà a l'alumnat propostes i criteris per a la gestió del seu temps d'oci com a recurs formatiu i generador de benestar i salut.

Per al final del primer cicle de Primària, l'alumnat hauria d'haver practicat algun tipus d'activitat física o artisticoexpressiva vinculada a un entorn proper i controlat, de manera guiada i amb l'objectiu de conèixer les possibilitats que ofereix l'entorn del centre, fomentant-ne la conservació.

En acabar el segon cicle, l'alumnat hauria d'haver incrementat aquesta exploració i participació en entorns controlats, però amb un grau més d'incertesa, i hauria de valorar aquestes pràctiques com a mitjà d'enriquiment del seu temps d'oci i formació, implicant-se en la conservació d'aquests.

Per al final del tercer cicle i de l'etapa de Primària, l'alumnat hauria d'haver vivenciat activament propostes físiques i artisticoexpressives en entorns diferents i amb un cert grau d'autonomia que amplien el seu bagatge motriu i d'apropament al patrimoni natural i cultural, a base de fer propostes per a la preservació i sostenibilitat del medi.

Durant l'etapa de Primària, la competència se centra en la iniciació, l'exploració i la participació en activitats guiades en entorns variats i controlats, que serviran de preparació per a l'etapa de Secundària, en què l'alumnat adquirirà un paper més autònom i conscient en el disseny i l'organització de les propostes, així com en la preservació del medi.

2.6. Competència específica 6

Identificar i explorar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, utilitzant-los de manera responsable i segura, sota la supervisió de l'entorn familiar i escolar.

2.6.1. Descripció de la competència 6

En una societat on les tecnologies estan presents de manera permanent i amb una estreta relació amb l'aprenentatge formal i informal, té especial importància el seu ús crític i reflexiu. L'evolució

de les TIC té un fort ressò en la societat i, per tant, en l'àmbit educatiu, tenint en compte el seu ús responsable i segur, així com la seua inclusió, com a recurs didàctic. Per tant, s'insisteix en la importància de conèixer els diferents recursos tecnològics, l'exploració d'aquests i l'aplicació posterior, amb la finalitat d'assolir beneficis relacionats amb l'activitat física i la salut.

Mitjançant aquesta competència l'alumnat aprén a fer un ús responsable, creatiu, segur i crític de les tecnologies de la informació i la comunicació sota la supervisió del seu entorn, tant familiar com escolar.

Es refereix, a més, a la selecció dels recursos i la posterior aplicació vinculada a reptes motrius i jocs preesportius, a la dotació a l'alumnat de beneficis i la identificació dels riscos per a la salut. També fa referència a identificar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, seleccionant noves fonts d'informació en funció de la utilitat i conèixer les diferents utilitats dels recursos tecnològics dota l'alumnat d'autonomia per a triar els recursos més adequats en funció de les circumstàncies. L'adaptació als nous escenaris de comunicació i aprenentatge serà de gran utilitat per a la resolució de reptes en la seua vida quotidiana.

D'aquesta manera, l'alumnat desenvolupa autonomia digital i aprén a triar els recursos més adients en funció de les diferents situacions o problemàtiques. Usar les tecnologies com a recurs d'aprenentatge i extraure el màxim rendiment possible a aquestes, serà tasca primordial tant en el procés d'aprenentatge formal com en el seu temps lliure, de manera independent o guiada, identificant les necessitats i seleccionant l'eina digital apropiada. L'ús d'aplicacions tecnològiques al medi, tant natural com urbà, dota l'alumnat d'eines per a l'ampliació de la informació a la qual accedeix.

En acabar el primer cicle l'alumnat hauria d'iniciar-se en el coneixement de recursos tecnològics senzills, de manera guiada, en l'ús d'aplicacions TIC relacionades amb la salut i l'activitat física i comença a conèixer els riscos i les diferents possibilitats.

Per al final del segon cicle, l'alumnat hauria d'identificar els recursos tecnològics, els coneix i utilitza de manera guiada i fa ús d'aplicacions TIC relacionades amb l'activitat física i la salut, en diferents situacions proposades i identifica també els riscos i possibilitats.

Per al final del tercer cicle i de l'etapa, hauria d'identificar i emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, i selecciona noves fonts d'informació amb esperit crític en funció de la seua utilitat, explorant les aplicacions TIC i indagant en les seues possibilitats i riscos vinculats i relacionats amb els reptes motrius i els jocs preesportius.

Per últim, fa un ús de la tecnologia responsable i guiat en diferents dispositius, participant de diferents propostes, tant físiques com artísticoexpressives, i sap adaptar-se als nous escenaris que es proposen.

En l'etapa de Secundària, selecciona i aplicarà els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física, i la salut, incorporant l'esperit crític i la seguretat de les tecnologies per a l'aprenentatge i el coneixement com a facilitadores d'una vida activa.

3. Connexions de les competències específiques entre si, amb les competències d'altres àrees i amb les competències clau (per al conjunt de les competències de l'àrea).

3.1. Relacions o connexions amb les altres CE de l'àrea.

Les competències específiques de l'àrea d'Educació Física estan interrelacionades entre si. Alguns dels sabers que l'alumnat ha de mobilitzar en cadascuna de les competències específiques seran útils per a assolir-ne d'altres. A continuació s'enumeren només les connexions especialment rellevants i significatives:

La competència específica 1, que aborda els hàbits saludables i l'estil de vida actiu, té un marcat caràcter transversal i connecta amb la resta de competències. L'activitat física regular constitueix un hàbit indispensable que contribueix al benestar físic, mental i social i, com a tal, aquesta competència es desplega habitualment en els mateixos tipus de situacions que la resta de competències de l'àrea, com ara els jocs, activitats físicoesportives, reptes i situacions motrius, les propostes artísticopressives i les activitats en el medi natural.

La competència específica 2, que aborda la consciència, la percepció i el control de la corporalitat, connecta amb les competències 3, 4, 5 i 6 en el desenvolupament de les habilitats motrius, la condició física, les capacitats perceptivomotrius i la participació en propostes artísticopressives i en activitats físiques en l'entorn.

La competència específica 3, que aborda les habilitats i les capacitats físiques, connecta amb la competència 4, pel fet de ser necessàries les capacitats físiques i les habilitats motrius per a poder executar activitats utilitzant els recursos expressius del cos i el moviment. Connecta amb la competència 5 en la participació en activitats en l'entorn, siguen físiques o artísticopressives que requereixen la mobilització de les habilitats i l'aplicació de les tècniques i les estratègies adequades a la incertesa que aporta un medi no habitual i variable.

La competència específica 4, que aborda els continguts artísticopressius, connecta amb la competència 2 mitjançant el treball de la percepció, la consciència i el control de la corporalitat pròpia. Connecta amb la competència 3 a través de l'habilitat motriu expressiva adequada al context. Connecta amb la competència 5 en la participació de manera activa en el patrimoni cultural i natural, a través d'activitats físiques i artísticopressives en el seu entorn, en què el cos i el moviment són l'eina bàsica per a establir aquesta connexió.

La competència específica 5, que aborda les activitats físiques en l'entorn i el vincle amb el patrimoni natural i cultural, connecta amb la competència 2, amb el control corporal com a element essencial per a la participació en activitats físiques i artísticopressives en l'entorn. Connecta amb la competència 3 pel fet que les capacitats físiques, les perceptivomotrius i les habilitats motrius són la base per a la realització d'activitats en l'entorn. Connecta amb la competència 6 en l'ús d'aplicacions i dispositius tecnològics habituals en la realització d'activitats en el medi natural, introduint l'alumnat en l'ús responsable i segur, de manera guiada.

La competència específica 6, que aborda la utilització responsable i segura de recursos tecnològics relacionats amb les activitats físiques, té un caràcter transversal amb la resta de competències específiques de l'àrea i amb la resta d'àrees del currículum.

3.2. Relacions o connexions amb les CE d'altres àrees de l'etapa.

Les competències específiques d'Educació Física es vinculen amb les CE de la resta d'àrees. En destaquen les connexions següents:

Amb l'àrea de Matemàtiques, a través de càlculs, estadístiques, tractament de dades, mesures de temps, espai, pes i altres. També amb la geometria, mitjançant la ubicació, l'exploració i l'organització de l'espai i l'orientació.

Amb l'àrea de Coneixement del Medi Social, Natural i Cultural, es vincula a través de les ciències naturals amb l'anatomia, la fisiologia, l'alimentació, la geologia i amb les activitats en el medi natural i la seua preservació. El vessant de ciències socials es vincula mitjançant el patrimoni cultural i natural, les activitats en l'entorn, la col·laboració amb entitats que desenvolupen models d'aprenentatge servei i amb l'esport com a fenomen social i cultural. Ambdós vessants, social i natural, es relacionen amb un enfocament sostenible i respectuós amb el medi ambient i amb un plantejament crític i ecosocial que implica l'alumnat de manera conscient i participativa. El vessant cultural es vincula amb el coneixement i la valoració de les manifestacions de la cultura motriu i artísticopressiva.

Amb les àrees lingüístiques, la relació es crea per tractar-se d'un contingut vehicular i d'expressió en l'àrea, a més dels camps semàntics i la terminologia de l'àrea. Respecte a la Llengua Estrangera, es vincula amb el patrimoni i cultura motriu universal, amb la gran quantitat de termes d'altres llengües que inclou l'Educació Física i també amb la cerca d'informació.

Amb l'àrea d'Educació Artística, hi ha un vincle prou marcat i especial, i alguns dels continguts són pràcticament comuns a les dues àrees, sobretot en matèria d'expressió i de moviment vinculat a la dansa. Amb Plàstica i Visual, es vincula amb la creació, les diferents propostes artísticoadressives i amb els llenguatges artístics que impliquen moviment i expressió. Amb la Música i la Dansa, trobem la connexió amb el ritme, la consciència corporal, les habilitats motrius i els recursos expressius del cos i el moviment que es poden conjugar en propostes rítmiques i coreogràfiques.

Amb l'àrea de Valors, hi ha un vincle transversal ben marcat. El plantejament competencial de totes les àrees inclou intrínsecament moviment i execució vinculats a tres nivells: el personal, el col·lectiu proper i el col·lectiu global; per tant, la gestió d'emocions, la resolució dialogada de conflictes, el tractament dels estereotips, la cooperació, la igualtat basada en models de justícia social, la coeducació, la diversitat sexual i la realitat transgènere seran continguts transversals per a la creació d'una identitat social i cultural que promoga una ciutadania participativa, responsable, inclusiva i crítica connectada amb l'entorn proper i global.

3.3. Relacions o connexions amb les competències clau.

	CCL	CP	STEM	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	
CE4	X	X		X	X	X	X	X
CE5	X	X	X	X	X	X		X
CE6	X	X		X	X	X		

Competències clau del perfil d'eixida de l'alumnat en finalitzar l'ensenyament bàsic:

- CCL: Competència en comunicació lingüística
- CP: Competència plurilingüe
- STEM: Competència matemàtica i competència en ciència i tecnologia
- CD: Competència digital
- CPSAA: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre

- CC: Competència ciutadana
- CE: Competència emprenedora
- CCEC: Competència en consciència i expressió culturals

El quadre mostra les relacions significatives entre les competències específiques de l'àrea d'Educació Física i les competències clau incloses en el perfil d'eixida de l'alumnat en finalitzar l'educació bàsica. Aquesta relació és multidireccional, ja que hi existeix una gran interrelació i simbiosi.

Les competències clau CCL, CP i CPSAA mantenen una estreta relació amb totes les competències específiques d'Educació Física. En relació amb la CCL i CP, l'alumnat utilitza el llenguatge verbal com a principal mitjà de comunicació per a l'expressió d'idees, sentiments i vivències, a més, hi ha un desenvolupament del llenguatge específic de l'àrea que possibilita la comprensió dels continguts propis, indueix a la reflexió i fomenta l'esperit crític. L'àrea també és susceptible de ser impartida en llengua estrangera, a més del tractament de diferents llengües a l'hora de la cerca i tractament d'informació. En relació amb la CPSAA, la resolució de situacions motrius implica la planificació d'objectius i l'aplicació d'estratègies, per això, l'alumnat ha de disposar de recursos en les primeres fases de l'aprenentatge i ser capaç d'abordar i resoldre les situacions de manera eficaç, conscient i amb certa autonomia, i pot sol·licitar ajuda quan la necessite.

La competència específica 1 es vincula amb la STEM en el foment d'una alimentació i uns hàbits saludables, així com en la prevenció de malalties i lesions. Connecta amb la CD perquè l'alumnat ha de conèixer i fer ús crític de la tecnologia per a la cerca i la creació de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física i la salut. Es relaciona amb la CE perquè l'alumnat ha d'assumir la responsabilitat de fomentar un estil de vida actiu amb accions encaminades a preservar la salut.

La competència específica 2 es vincula amb la STEM en els continguts anatòmics necessaris per a la percepció i la consciència corporal. Té connexions significatives amb la CE perquè l'alumnat ha d'identificar i ser conscient de les fortaleces i les debilitats pròpies, així com utilitzar destreses creatives en la cerca de solucions. Connecta amb la CCEC mitjançant les tècniques corporals per a l'expressió que impliquen criteri i creació d'opinió.

La competència específica 3 connecta amb la STEM mitjançant els continguts fisiològics necessaris per a la percepció i la consciència corporal que permeten el treball de les capacitats físiques i perceptivomotrius. Es vincula amb la CE reconeixent els reptes a afrontar i fent ús de destreses creatives per a proposar solucions divergents, de manera conscient i contextualitzada.

La competència específica 4 es relaciona amb la CD mitjançant propostes en format audiovisual, coreografies amb suport musical i representacions escèniques i performatives en què l'alumnat ha de crear i integrar continguts digitals en diferents formats, fent servir diferents eines tecnològiques i digitals. Connecta amb la CC perquè requereix unes relacions interpersonals i socials respectuoses. Connecta amb la CE en les decisions i propostes creatives basades en el pensament divergent. Es vincula amb la CCEC a través de la iniciació en les tècniques corporals, fent servir els diferents llenguatges artístics per a la participació en propostes creatives i culturals; d'aquesta manera, l'alumnat coneix i gaudeix de les diferents manifestacions artístiques i culturals del patrimoni integrant-les a la seua identitat mitjançant el cos propi i el moviment.

La competència específica 5 es vincula amb la CCMT mitjançant els sabers referits al coneixement i la conservació del medi on es practiquen les activitats físiques des d'un punt de vista científic i tecnològic. Connecta amb la CD en la realització d'activitats físiques i artisticoexpressives que impliquen emprar recursos tecnològics i digitals. Connecta amb la CC mitjançant la participació en activitats comunitàries, prenent consciència de la importància de la cura i conservació de l'entorn. Es relaciona de manera directa amb la CCEC en el reconeixement i respecte dels trets fonamentals del patrimoni natural i cultural en la participació en diferents situacions en l'entorn.

La competència específica 6 es vincula especialment amb la CD en l'exploració de recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, així com en la necessitat d'una alfabetització digital; es fa necessari així identificar els riscos i dotar d'eines per a fer-ne un ús responsable i crític. Es vincula amb la CC en el pes que les relacions socials adquireixen en el pla virtual, fet que implica un aprenentatge en l'ús d'internet i, en especial, de les xarxes socials de manera segura i respectuosa.

4. Sabers bàsics.

4.1. Introducció

Els sabers seleccionats es consideren necessaris per a poder adquirir i desenvolupar les competències específiques anteriorment formulades dins del marc de les competències clau.

Es tracta d'un plantejament motriu que atén la diversitat de nivells i facilita el desenvolupament del talent per tal de crear un clima grupal motivador i que oferisca experiències motrius significatives a tot l'alumnat.

El component motriu i vivencial de l'àrea d'Educació Física la dota d'un potencial únic i transferible a altres àrees de manera que obri possibilitats transdisciplinàries que suposen la base del plantejament competencial.

Els sabers bàsics s'organitzen en sis blocs, que recullen aspectes bàsics i essencials que el professorat ha de desenvolupar en concrecions curriculars posteriors per a dur-los a la pràctica depenent del seu context i de les característiques de l'alumnat. En cada bloc s'indiquen les competències específiques que més vinculació tenen amb els sabers.

El Bloc 1. Vida activa i saludable. S'aborda des d'una perspectiva triple: física, mental i social. La contemporaneïtat de conductes, com ara el sedentarisme i la preocupació per l'alimentació i, en general, per la salut, doten de sentit aquest primer bloc de sabers. En general, aquest bloc ha de conduir l'alumnat a construir les seues identitats actives per mitjà del respecte a la seua imatge corporal i a la dels altres, així com a la identificació de comportaments saludables.

El Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física. Planteja la planificació de programes d'activitat física basats en criteris saludables, l'elecció i l'organització de l'activitat física segons usos i finalitats i les principals mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.

El Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius. Situa els aprenentatges i els sabers en contextos variats abordant la condició física, les capacitats perceptivomotrius, les habilitats motrius en situacions de jocs i la presa de decisions. Aquest bloc s'organitzarà a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, que permetran transferir sabers comuns en agrupar situacions i activitats que comparteixen la lògica interna.

El Bloc 4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius. Tracta la gestió emocional en els jocs i les situacions motrius i les implicacions derivades de la interacció social, destacant el desenvolupament de les habilitats socials i les estratègies per a la resolució de conflictes amb perspectiva inclusiva i no discriminatòria.

El Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu. Per una banda, aborda els sabers relacionats amb l'expressió artística, els recursos expressius i comunicatius del cos i el moviment. D'altra banda, els jocs i els esports com a fenomen cultural amb els valors que porten implícits, fent especial èmfasi en la pilota valenciana per tractar-se d'un bé d'interès cultural.

El Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn. Aborda els sabers i les pràctiques motrius i físicoesportives que es poden desenvolupar interactuant amb la varietat de situacions que ofereix l'entorn, valorant el patrimoni natural, urbà i cultural. Incideix en la conservació del medi i la sostenibilitat, així com en les mesures bàsiques de seguretat i prevenció d'accidents.

Als següents apartats es troben els blocs de sabers subdividits en grups i amb una creu que indica, a mode orientatiu, l'assignació al cicle més susceptible de ser tractat, podent-se abordar també a la resta de cicles.

4.2. Bloc 1.

B1. Vida activa i saludable. Transversal a totes les competències	Cicle 1 (1r i 2n)	Cicle 2 (3r i 4t)	Cicle 3 (5é i 6é)
G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física			
Higiene postural i mesures de prevenció d'accidents.	X	X	X
Respiració i relaxació.	X	X	X
Hàbits saludables d'higiene corporal i postural, d'alimentació i d'hidratació.	X	X	X
Beneficis d'un estil vida actiu basat en l'activitat física regular. El valor del descans. Alimentació saludable.	X	X	X
Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables.		X	X
Factors que influeixen en la cura del cos.			X
G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica			
Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions.	X	X	X
Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i debilitats.		X	X
Consolidació de l'autoconeixement.			X
G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social			

Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals.	X	X	X
Jocs i activitat físicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable davant d'hàbits nocius.		X	X
Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius.		X	X
La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips.			X
G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment			
Les parts principals del cos: esquelet i musculatura.	X		
Sistemes implicats en les activitats motrius: muscular i osteoarticular.		X	
Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor.			X
G5. Aplicacions digitals i recursos tecnològics per al control de l'activitat física des d'una perspectiva saludable			
Recursos tecnològics relacionats amb la salut.		X	X
Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física.			X

4.3. Bloc 2.

B2. Organització i gestió de l'activitat física. CE1, CE2, CE3 i CE5	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
G1. Gestió i planificació de l'activitat física			
Programes d'activitat física senzills: definició d'objectius, des d'una perspectiva global de l'activitat física i la salut (àmbit físic, psicològic i social).	X		
Programes d'activitat física: autogestió dels mecanismes per a l'execució (àmbit físic, psicològic i social).		X	
Programes d'activitat física: seguiment i valoració del procés i efectes (àmbit físic, psicològic i social).			X
G2. Organització de l'activitat física			
Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat.	X	X	X
Rutines d'activació, calfament i tornada a la calma.	X	X	X
Programa personal d'activitat física basat en criteris saludables.			X
G3. Mesures per a la prevenció de lesions i seguretat en la pràctica d'activitat física			
Normes de seguretat bàsiques. Coneixement dels principals riscos.	X	X	X
Mecanismes de control corporal per a la prevenció de lesions. Equipament adequat.		X	X

Actuacions i protocols bàsics davant d'accidents en les activitats físicoesportives: protegir, avisar i socórrer (PAS), posicions de seguretat; reanimació cardiopulmonar (RCP).		X	X
Consciència de les possibilitats i limitacions personals.		X	X

4.4. Bloc 3.

B3. Resolució de problemes en situacions motrius. CE1, CE2, CE3 i CE5	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
G1. La condició física			
Les capacitats físiques bàsiques en l'àmbit lúdic i l'activitat física.	X	X	X
L'adaptació i autoregulació de l'esforç a la intensitat i duració de l'activitat.		X	X
La freqüència cardíaca i respiratòria com a conseqüència de l'esforç realitzat.		X	X
La freqüència cardíaca i respiratòria com a indicador de la intensitat de l'activitat.			X
G2. Capacitats perceptivomotrius i habilitats motrius			
Consciència i control de l'esquema corporal i la lateralitat.	X	X	
Equilibri estàtic i dinàmic.	X		
Percepció i estructuració espai-temporal.	X	X	X
Coordinació oculomanejadora i oculopèdica.	X		

Coordinació general i segmentària.	X	X	
Combinació d'habilitats i creativitat motriu.		X	X
G3. Els jocs			
Jocs individuals i col·lectius, sensorials, simbòlics, psicomotrius i manipulatius.	X		
Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats.	X	X	X
Grans jocs i trobades.			X
G4. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tècnics			
Gestos tècnics bàsics.	X	X	X
G5. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tàctics			
Ocupació d'espais.	X	X	
Estratègies de progressió, cooperació, oposició i col·laboració-oposició.		X	X

4.5. Bloc 4.

B4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius. CE2, CE3, CE4 i CE5	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
G1. Gestió emocional en situacions motrius i jocs			
Identificació i expressió d'emocions i sentiments.	X	X	
Regulació i gestió emocional. El cos expressiu i no violent.	X	X	X

Control de la impulsivitat i de les emocions negatives. La relaxació.	X	X	X
G2. Interacció social en situacions motrius i jocs			
Esportivitat i joc net.		X	X
Normes i regles consensuades en situacions de joc.	X	X	X
Habilitats socials: escolta activa, treball en equip, estratègies de gestió i resolució dialogada de conflictes.	X	X	X
Conductes inclusives en les situacions motrius basades en la convivència i la no discriminació per qüestions de gènere, racials, de capacitat física o de competència motriu.	X	X	X

4.6. Bloc 5.

B5. Manifestacions de la cultura motriu. CE3, CE4, CE5 i CE6	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
G1. Cos comunicador			
El llenguatge comunicatiu no verbal: el gest, la mímica i la dansa creativa.	X	X	X
Propostes coreogràfiques individuals i grupals amb intenció estètica i expressiva.		X	X
Propostes performatives interdisciplinàries. Creativitat motriu i escolta activa.			X
G2. Recursos i manifestacions artísticoadressives			

Dramatitzacions senzilles guiades.	X		
Muntatges artisticoexpressius.		X	
Projectes artisticoexpressius.			X
G3. Jocs circenses			
Jocs d'equilibri, malabars i habilitats gimnàstiques.	X	X	X
G4. El ritme i el cos en moviment			
Activitats rítmiques expressives amb suport musical i sense.	X	X	X
El ritme intern.	X	X	X
G5. Balls i danses			
Balls populars infantils, tradicionals i regionals valencians.	X	X	X
Danses del món i dansa creativa. Danses urbanes.		X	X
G6. Jocs i esports inclusius			
Jocs cooperatius i espais coeducatius.	X	X	X
Estratègies per a la inclusió.		X	X
L'esport adaptat, inclusiu i paralímpic.			X
G7. Jocs populars i tradicionals			
Principals jocs populars. Els jocs propis del patrimoni cultural valencià.	X		

Jocs del món.		X	
G8. La pilota valenciana			
Valors de la pilota valenciana. Raspall modificat. Pautes bàsiques. Habilitats motrius bàsiques, coordinació oculomanejadora i el colpeig.	X		
Bonhomia. Valor cultural de la pilota (BIC - bé d'interés cultural). Modalitat de raspall i modalitats de pilota a paret: frontó i frare. Pautes bàsiques.		X	
Pactes i valors del joc. Aproximació històrica a la pilota a mà. Modalitats de joc més complexes: introducció a galotxa, escala i corda, pilota grossa i llargues. Principals referents, fent èmfasi en la figura de la dona.			X
G9. Els valors en les diferents manifestacions motrius			
Pràctiques lúdiques i participatives. Motivació extrínseca.	X		
Treball cooperatiu. El valor del diàleg i la reflexió.		X	
Superació i reptes. Motivació intrínseca.			X
Anàlisi crítica dels <i>inputs</i> dels mitjans de comunicació relacionats amb les situacions motrius, en atenció a la diversitat de gènere i visibilitzant els referents femenins i transgènere.			X

4.7. Bloc 6.

B6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn. CE5 i CE6	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
G1. Activitats físiques i d'oci actiu adaptades al medi natural			
Itineraris guiats en l'entorn proper al centre.	X		

Itineraris a peu i en bicicleta.	X	X	X
Orientació. Activitats nàutiques. Organització i planificació d'itineraris. Cartografia bàsica i ús de la brúixola.			X
G2. L'entorn i el patrimoni natural, urbà i cultural de la Comunitat Valenciana			
Espais de joc i oci en l'entorn proper al centre.	X	X	X
Espais naturals i urbans: ús i gaudi.		X	X
Cura i conservació de l'entorn en les activitats físicoesportives. Col·laboracions amb entitats i organismes.			X
G3. L'impacte ambiental de les activitats físicoesportives en l'entorn natural i urbà. Hàbits de mobilitat sostenible			
Consciència de la sostenibilitat mediambiental i valoració de l'impacte de les activitats en el medi natural i urbà.	X	X	X
Accions encaminades a la conservació i la protecció de l'entorn natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.		X	X
Iniciatives i projectes per al foment de la mobilitat respectuosa amb el medi ambient. Mitjans de transport actius i sostenibles: ús de la bicicleta i mitjans no motoritzats.		X	X
G4. Mesures bàsiques de seguretat i prevenció d'accidents			
Protocols bàsics de seguretat en les activitats guiades en l'entorn.	X	X	X
Ús correcte de materials i espais en la pràctica de les activitats físiques en l'entorn.		X	X

Normes d'educació viària per a vianants i circulació en bicicleta en les vies públiques.		X	X
G5. Aplicacions tecnològiques en activitats en el medi natural			
Aplicacions i recursos per a la participació activa.		X	X
Seguiment de rutes GPS, ús de mapes i cartografia digital bàsica.			X

5. Situacions d'aprenentatge per al conjunt de les competències de l'àrea.

L'aprenentatge competencial implica un procés actiu i conscient de mobilització de recursos i sabers per a resoldre propostes pedagògiques que suposen un repte per a l'alumnat com a agent del seu aprenentatge, tenint en compte els seus centres d'interés i podent-los adaptar a les característiques personals amb una perspectiva crítica.

Aquestes propostes didàctiques haurien de ser variades i el seu nivell de complexitat creixent, la qual cosa buscarà progressivament la combinació d'habilitats per a resoldre els reptes plantejats. Això implicarà tindre en compte variables com ara els coneixements i la predisposició inicials de l'alumnat, el disseny de l'activitat, l'entorn i el material utilitzat, que determinaran el tipus de situació i els diferents graus de dificultat. A més, caldria tindre en compte els principis de transferència (utilitat pràctica de l'àrea per a la vida diària) i de transversalitat que afavoriran el treball de les competències específiques d'Educació Física, així com les competències clau en l'etapa de Primària.

Les situacions d'aprenentatge de l'àrea d'Educació Física tindran caràcter competencial, fomentant i incloent les orientacions didàctiques següents:

- Itineraris d'ensenyament-aprenentatge per a cada problema motriu segons la lògica interna que transferisquen sabers comuns que agrupen situacions i activitats amb trets similars, tractant així d'oferir estructures fàcilment comprensibles per a l'alumnat. Els problemes motrius plantejats seran individuals, d'oposició, de cooperació i de col·laboració-oposició a més de les accions motrius en el medi natural i les artísticosexpressives.
- Espais variats i segurs que no es limiten a les instal·lacions del centre educatiu. Els espais de l'entorn tenen un alt valor educatiu que cal aprofitar, garantint la seguretat i preservació des d'una perspectiva ecosocial. Els entorns urbans, com ara els parcs, els carrers, les instal·lacions esportives municipals o d'associacions, els carrils bici, els teatres, etc.; i els entorns rurals i naturals, com ara els boscos, els senders, les vies verdes, les muntanyes, els rius, les platges, la mar, etc., són opcions amb un gran potencial didàctic que fomenten l'aprenentatge situat i significatiu i a més brinden la possibilitat que l'alumnat els conega, els valore, senta responsabilitat activa sobre la seua cura i puga fer-ne un ús més enllà de l'horari lectiu, implicant les famílies i l'entorn social.
- La creativitat i l'expressió artística vinculades a la corporalitat i el moviment, a través del plantejament de tasques, els desafiaments i els reptes motrius amb múltiples possibilitats de resposta o solució, així com a través de projectes o propostes competencials que poden ser interdisciplinàries i que connecten altres competències específiques a partir dels coneixements adquirits. Les situacions busquen fomentar l'expressió física i artística com a generadora de coneixement que fomenti el pensament divergent.

- L'alfabetització motriu per a millorar les habilitats i les destreses, no únicament des del pla físic, sinó que permeta a l'alumnat assolir aprenentatges significatius a integrar en la seua vida en l'àmbit motriu, cognitiu, emocional i social, des d'una perspectiva holística que afavorirà el foment d'estils de vida saludables.
- L'autoregulació i la interiorització dels aprenentatges a través d'estils d'ensenyament i models pedagògics basats en l'evidència que donen suport a l'autonomia i desenvolupen la iniciativa per a actuar en situacions específiques prenent decisions, cedint progressivament el protagonisme a l'alumnat en pro de la responsabilitat per a gestionar el temps propi i les estratègies per a resoldre els reptes i els problemes. Es pot proposar la realització d'activitats en què l'alumnat dispose d'un espai per a l'expressió, la gestió i l'autoregulació d'emocions.
- L'estil motivacional docent d'Educació Física, entés com la manera de generar climes d'aprenentatge òptims, a través d'estratègies motivacionals facilita la qualitat de les interaccions socials i atén les necessitats psicològiques bàsiques de l'alumnat (percepció de competència, autonomia i relació amb els altres) amb conseqüències motivacionals en l'àmbit afectiu, cognitiu i conductual.
- Ús d'una varietat d'enfocaments pedagògics i metodològics que tindran en compte el component lúdic així com l'ampli ventall que ofereix l'activitat física des de situacions d'aprenentatge enriquidores que beneficien l'alumnat, no només en les classes d'Educació Física, sinó també en la resta de temps escolars susceptibles de tractament curricular, per exemple patis, menjador, activitats extraescolars i diferents temps d'oci promovent un ús responsable, crític i didàctic de les tecnologies de la informació.
- Plantejament coeducatiu i inclusiu de les activitats que propicien l'equitat entre dones i homes i atenguen la diversitat sexual i de gènere des d'una mirada respectuosa, que tracte els estereotips i la realitat transgènere des d'un plantejament de justícia social.
- La inclusió i participació de tot l'alumnat d'acord amb els principis del disseny universal de l'aprenentatge (DUA), definint espais i tasques accessibles des de tots els àmbits: físic, sensorial, intel·lectual i emocional, amb propostes multinivell adaptades a la diversitat existent entesa com a realitat social i font constant d'aprenentatge i creixement personal. Igualment, es fomentarà la bona convivència des de la mediació i la resolució pacífica de conflictes mitjançant el diàleg i la interacció social.
- L'acció, la reflexió i l'esperit crític sobre el procés d'aprenentatge mitjançant estratègies de participació i d'avaluació formativa i compartida (autoavaluació, heteroavaluació, coavaluació), dissenyant instruments que ajuden l'alumnat a implicar-se i els permeta la retroacció per a poder millorar el seu procés formatiu.
- Participació activa en propostes socioculturals i artísticoexpressives, a través de les quals es desenvoluparà un esperit crític que dotarà l'alumnat d'eines per a preservar el medi, per a denunciar situacions d'assetjament, de *bullying* i d'exclusió social, mitjançant programes institucionals i altres projectes relacionats amb l'activitat física, el moviment i la salut, implicant la comunitat educativa del centre a participar activament en iniciatives com ara el Dia de l'Esport, els centres promotors de l'activitat física i la salut, el Dia de la Mobilitat Sostenible i el Dia de la Bicicleta, entre altres.
- La mirada global més enllà de la mirada individualista, amb la intenció de contribuir a la col·lectivitat, a través de metodologies cooperatives que fomenten el compromís social i individual vinculat als objectius de desenvolupament sostenible, atenent especialment els referents a la salut i el benestar, l'educació de qualitat, la igualtat de gènere, les ciutats i comunitats sostenibles. Aquest propòsit s'abordarà amb actuacions com ara el desenvolupament de projectes d'aprenentatge servei, la col·laboració amb entitats i organitzacions locals i globals que aborden aspectes socials i ambientals, com ara les ONG, ajuntaments, plantes de reciclatge i paratges naturals de l'entorn proper. Totes aquestes accions aniran encaminades cap a l'assoliment dels reptes del segle XXI.

6. Criteris d'avaluació

6.1. Competència específica 1

Identificar i incorporar hàbits saludables bàsics en la vida quotidiana, desenvolupant un estil de vida actiu, a través de l'activitat física regular i adequada.

4t (2n cicle)	6é (3r cicle)
1.1. Incorporar hàbits saludables relacionats amb l'activitat física i l'alimentació que contribueixen a la millora de la salut física, mental i emocional, identificant els principals efectes negatius d'una dieta desequilibrada.	1.1. Adoptar hàbits saludables relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i la higiene postural que contribueixen a la millora de la salut física, mental i emocional, reconeixent els efectes negatius del sedentarisme i les conductes nocives i valorant els beneficis que aporta un estil de vida actiu.
1.2. Incorporar progressivament mesures d'higiene postural i de prevenció d'accidents.	1.2. Adoptar mesures de prevenció, així com protocols d'actuació davant els accidents.
1.3. Executar les fases d'activació i tornada a la calma relacionades amb la condició física, a través de rutines en les activitats físiques quotidianes.	1.3. Incorporar autònomament les fases d'activació i tornada a la calma en diferents propostes d'activitat física, relacionant-les amb la condició física i interioritzant aquestes rutines com un hàbit de pràctica motriu saludable i responsable.
1.4. Iniciar-se en l'hàbit de practicar activitat física, a través de la realització de rutines bàsiques d'exercicis i jocs que fomenten l'autoconeixement i una interacció harmoniosa.	1.4. Practicar activitat física de manera regular, a través de la realització de rutines d'exercicis, jocs o pràctiques preesportives en situacions individuals i col·lectives que fomenten una interacció i convivència harmonioses.

6.2. Competència específica 2.

Mostrar consciència i control dels elements fonamentals de la corporalitat en la resolució de situacions motrius variades des d'un plantejament crític.

4t (2n cicle)	6é (3r cicle)
2.1. Prendre consciència de la corporalitat amb les possibilitats i les limitacions, en diferents accions motrius individuals i en convivència, mostrant una disposició positiva cap a la pràctica física.	2.1. Reconeixer i acceptar la corporalitat, valorant i respectant les possibilitats i limitacions personals i alienes, a través de la participació i la resolució de reptes i accions motrius individuals i en convivència que impliquen esforç, autoregulació i gestió de les emocions.
2.2. Identificar els principals elements anatòmics i funcionals implicats en el	2.2. Relacionar els principals elements anatòmics i funcionals implicats en el moviment i l'activitat

moviment, en situacions motrius habituals.	física, en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial.
2.3. Mostrar un progressiu control corporal adequat a diferents contextos i tipus d'accions motrius.	2.3. Adquirir un domini i un control corporals adequats, adaptant-se a les demandes de la resolució de problemes en accions motrius variades.

6.3. Competència específica 3.

Resoldre reptes i situacions motrius fent ús de les capacitats físiques, perceptivomotrius i les habilitats motrius en diferents contextos de la vida quotidiana a través de l'activitat física i el joc.

4t (2n cicle)	6é (3r cicle)
3.1. Executar desplaçaments, salts, girs i altres accions motrius de manera coordinada, facilitant el desenvolupament motriu en situacions controlades de joc i activitat física en entorns estables i coneguts, a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició.	3.1. Combinar diferents habilitats motrius bàsiques i específiques a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició mitjançant la participació activa en situacions de joc en entorns variats i variables, fomentant la tolerància i el treball en equip.
3.2. Desenvolupar habilitats socials inclusives en les pràctiques motrius identificant els estereotips i resolent conflictes individuals i col·lectius de manera dialogada i justa.	3.2. Conviure en el context de les pràctiques motrius, mostrant habilitats socials per a la resolució dialogada de conflictes i el respecte davant de la diversitat de gènere, afectivosexual, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu; amb una actitud crítica cap als estereotips.
3.3. Experimentar reptes motrius senzills que impliquen les capacitats físiques bàsiques a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició mitjançant el joc.	3.3. Resoldre desafiaments motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició mitjançant exercicis, jocs i accions encaminades a la millora de la condició física i adaptant l'esforç a l'activitat física de manera conscient.
3.4. Utilitzar estratègies bàsiques de joc en accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició, identificant els principals valors socials i culturals associats als jocs.	3.4. Integrar fonaments tècnics, tàctics i d'estratègia mitjançant accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició, adoptant els valors socials i culturals a través de la participació activa en jocs i activitats preesportives.

6.4. Competència específica 4.

Participar en l'execució de propostes artísticexpressives amb aportacions estètiques i creatives pròpies de la cultura motriu a través de la utilització dels recursos expressius bàsics del cos i el moviment.

4t (2n cicle)	6é (3r cicle)
4.1. Explorar les possibilitats comunicatives del llenguatge corporal, participant en dinàmiques guiades d'iniciació a propostes escèniques, coreogràfiques, balls i danses.	4.1. Aplicar recursos expressius i tècniques del cos comunicatiu en propostes escèniques, coreogràfiques, balls i danses, desenvolupant la sensibilitat creativa expressiva i artística, així com l'escolta activa.
4.2. Executar moviments creatius i expressius amb progressiva desinhibició, enriquint la seua identitat emocional i personal, a través de representacions individuals o grupals senzilles.	4.2. Crear moviments i composicions expressives amb suport musical i sense, comunicant sensacions, emocions i idees de manera creativa i desinhibida, desenvolupant l'autoconfiança des de l'ús dels recursos rítmics i expressius de la motricitat.
4.3. Participar activament en muntatges artístics senzills i guiats, fent ús dels recursos expressius del cos i del moviment.	4.3. Organitzar i dissenyar projectes artístics col·lectius, aplicant els recursos expressius del cos i del moviment.

6.5. Competència específica 5.

Participar activament en l'exploració del patrimoni natural i cultural de l'entorn, a través d'activitats físiques i artísticexpressives guiades, adoptant mesures de responsabilitat individuals i col·lectives que afavorisquen la pràctica segura i respectuosa amb el medi.

4t (2n cicle)	6é (3r cicle)
5.1. Dur a terme activitats físiques i artísticexpressives en el medi natural o en entorns no habituals, de manera guiada i controlada, coneixent les tècniques adequades.	5.1. Participar en l'organització i realització d'activitats físiques i artísticexpressives en el medi natural o entorns no habituals, aplicant de manera autònoma les tècniques adequades.
5.2. Identificar mesures de seguretat i accions per a la conservació del medi mitjançant la participació en les activitats inclusives en l'entorn.	5.2. Aplicar mesures de seguretat i accions per a la conservació del medi i la sostenibilitat en les activitats en l'entorn, col·laborant en la seua organització amb perspectiva inclusiva.
5.3. Participar en activitats físiques i artísticexpressives per al coneixement del patrimoni natural i cultural pròxim a través d'activitats guiades en l'entorn.	5.3. Reconèixer i valorar el patrimoni natural i cultural pròxim a través d'activitats físiques i artísticexpressives en l'entorn i des d'una perspectiva comunitària i crítica.

6.6. Competència específica 6.

Identificar i explorar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, utilitzant-los de manera responsable i segura, sota la supervisió de l'entorn familiar i escolar.

4t (2n cicle)	6é (3r cicle)
6.1. Experimentar amb recursos tecnològics senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, en situacions motrius.	6.1. Aplicar recursos tecnològics relacionant-los amb l'activitat física i la salut a través de la resolució de problemes en situacions motrius.
6.2. Fer ús de manera guiada d'algunes aplicacions tecnològiques vinculades a reptes motrius, jocs i preesports, identificant els beneficis i els riscos.	6.2. Seleccionar i explorar amb criteri aplicacions tecnològiques diferents relacionades amb l'activitat física i la salut, vinculades a reptes motrius, jocs i preesports, valorant els beneficis i els riscos.
6.3. Participar en diferents propostes físiques i artísticopressives de manera guiada, fent ús de la tecnologia i coneixent els nous escenaris de comunicació i aprenentatge.	6.3. Utilitzar la tecnologia de manera crítica, responsable i guiada en diferents dispositius, a través de propostes físiques i artísticopressives, integrant les possibilitats dels nous escenaris de comunicació i aprenentatge.