

Educación Física

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

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la nueva Educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

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

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

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

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en cinco bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

- El bloque titulado *Vida activa y saludable* aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.
- El segundo bloque *Planificación y resolución de problemas en situaciones motrices* tiene un carácter transdisciplinar y aborda cinco aspectos clave: la planificación y autorregulación de proyectos motores, la elección de la práctica física y la preparación de la práctica motriz. La toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que,

en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

- El tercer bloque *Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices* se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices, la asunción de responsabilidades en el trabajo en grupo, la búsqueda de un resultado óptimo, participando activamente y respetando las normas y reglas establecidas.
- El cuarto bloque *Manifestaciones de la cultura motriz* abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.
- Y, por último, el bloque *Interacción eficiente y sostenible con el entorno* incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido; aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

Competencias Específicas

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la obtención de conocimientos que les permita hacerse cada vez más responsables en el mantenimiento de un cuerpo saludable y de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, generándoles un bagaje que posibilite incorporar en función de su nivel, de sus intereses y como medio de disfrute, práctica de actividad física en su tiempo de ocio y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación física, que prioriza un desarrollo responsable de capacidades cognitivas, motrices, emocionales y relationales y una actitud crítica y reflexiva ante estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y las prácticas motrices, frente a hábitos negativos placenteros socialmente aceptados o la ocupación del tiempo libre de forma pasiva y los efectos negativos de la inactividad física abordando todo ello a través de distintas vertientes entre las que se incluyen hábitos saludables de higiene corporal posturales y alimentarios, la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz y la regulación del esfuerzo (de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, el uso de técnicas de relajación y respiración como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la aplicación de los primeros auxilios y la adopción de medidas necesarias para la prevención de lesiones, el manejo de recursos digitales o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior propiciando la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.

2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con actividades motrices individuales o cooperativas como son las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, goubak, ultimate, kin-ball o tchoukball, entre otros), con o sin oposición reglada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, palados o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado y/o que destaque por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.

3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación, la participación activa y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración, perseverando ante las dificultades y respetando las normas y reglas establecidas. 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 su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables.

Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz, así como la asunción de responsabilidades dentro del grupo. Se trata de colaborar, cooperar, dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y

mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica y comprometida frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de consolidar la identidad propia y el sentido crítico, no sólo vivenciando esas prácticas motrices culturales, sino conociendo y analizando los factores relacionados con ellas (historia, intereses económicos, políticos o sociales) y trabajando de una manera más competencial.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima, la dramatización) el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3y CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde el entorno más próximo para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Es de esperar que el grado de madurez que va alcanzando el alumnado a lo largo de esta etapa le permita ir un paso más allá, implicándose en la participación y organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, se involucren en una mejora de este. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas y saludables, de manera individual o en grupo, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen diferentes y variadas manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximas al centro.

En lo relativo al medio natural, y dependiendo de la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, es posible encontrar una variada gama de posibilidades de práctica física, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, rescate, la orientación (en medio natural y urbano), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabulería, entre otros. Todas estas posibilidades, y muchas más que puedan estar disponibles, incluidas las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias, si se afrontan desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno con un enfoque sostenible, son ideales para la consecución de un hábito eco socialmente responsable y sostenible con el entorno.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1 y CE3.

Cursos primero y segundo
Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1 Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2 Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.
- 1.3 Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.
- 1.4 Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva, y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5 Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- 1.6 Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones.

Competencia específica 2

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, creativos y tradicionales).
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, creativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.
- 2.4. Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

Competencia específica 3

- 3.1 Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.

3.2. Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.

3.3. Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.

Competencia específica 4

4.1 Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.

4.3 Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).

5.2 Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.

5.3. Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.

Saberes básicos

Primer bloque: Vida activa y saludable

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud.
- Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
- Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
- Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial
- Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas
- Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo.
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.
- Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones.
- Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo.
- Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud
- Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad
- Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud
- Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura
- Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración

- Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.
- Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda)

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas
- Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich,
- Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas, contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento...
- Elementos de un botiquín de urgencia

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase.
- Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida..
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que llevan competición.
- Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.**Vinculados con el criterio de evaluación 2.1**

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual:

· Ofensiva: posición de base, desplazamientos, desmarque con pelota, desmarque sin pelota, recepción, adaptación, manejo, pase, conducción, protección pelota, lanzamiento.

· Defensiva: posición de base, desplazamientos, disuisión de pase disuisión recepción, interceptación, desposesión, acoso, control, bloqueo, ante atacante y defensor con y sin móvil y fase final de posesión del móvil, en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con el móvil.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna, fases y principios estratégicos.

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**Vinculados con el criterio de evaluación 3.1**

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices.
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Funciones de arbitraje deportivo.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.**Vinculados con el criterio de evaluación 4.1**

- El juego: concepto y clasificación. Juegos motores, lúdicos y recreativos.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestaciones de la interculturalidad.
- Conocimiento y práctica de diferentes juegos, deportes populares y tradicionales, danzas de la comunidad y de otros lugares.
- La danza como manifestación expresiva y de comunicación y patrimonio cultural.
- Investigar y valorar el origen de nuestros juegos tradicionales y autóctonos. Diferencias con la práctica actual.
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.
- Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas en profesiones asociadas al deporte.
- Análisis crítico sobre los diferentes estereotipos vinculados al deporte.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera respetando las diferencias.
- Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia - práctica de actividades deportivas adaptadas.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal: teatro, mimo, improvisación, interpretación, juego simbólico, dramático o escénico.
- Práctica y conocimiento de actividades circenses.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo, de manera individual y colectiva (percusión corporal, coreografías, bailes...).

- El cuerpo como instrumento expresivo: postura, gesto y movimiento.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**Vinculados con el criterio de evaluación 5.1**

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje.
- Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
- Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
- Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos.
- Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- El senderismo. Tipos de caminos y material y vestimenta necesarios.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales. Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Conocimiento de nuevos espacios e iniciación al diseño de prácticas deportivas en el medio natural y urbano. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares), para ponerlas en práctica en posibles rutinas físico-deportivas.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios...)
- Conocimiento de las medidas de seguridad y prevención en la realización de actividades en el medio natural.
- Análisis del riesgo medioambiental en algunas prácticas físico-deportivas en el medio natural.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta. Como medio de transporte habitual.
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...)

**Cursos tercero y cuarto
Criterios de evaluación****Competencia específica 1**

1.1 Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.3 Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.

1.4 Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y

comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios.

1.6 Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

1.7 Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.

Competencia específica 2

2.1. Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

2.3. Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial.

2.4. Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

Competencia específica 3

3.1. Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros.

3.2. Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4

4.1 Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y viviendo bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

4.3 Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.

Competencia específica 5

- 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).
- 5.2 Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrolle.
- 5.3. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.

Saberes básicos**Bloque A: Vida activa y saludable****Vinculados con el criterio de evaluación 1.1**

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior
- La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Práctica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,...)
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física
- Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos
- Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica
- Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico
- Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares

- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente
- Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración ante situaciones de estrés
- Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación
- Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación. Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad.
- Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula.
- Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido

Vinculados con el criterio de evaluación 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

Bloque B: Resolución de problemas en situaciones motrices.**Vinculados con el criterio de evaluación 2.1**

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva:
 - Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva
 - Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.
 - Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos.

Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**Vinculados con el criterio de evaluación 3.1**

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz.**Vinculados con el criterio de evaluación 4.1**

- Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica.
- Conocimiento de diferentes variedades de bailes y práctica de alguno de ellos.
- Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes.
- Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.
- Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: código del juego limpio o fair play. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).
- Ejemplos de referentes de ambos性, edades y otros parámetros de referencia.
- Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y práctica de actividades deportivas para discapacitados desde una visión inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- Utilización de las calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo.
- Práctica y conocimiento de actividades circenses.
- Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas.
- Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...) que sirvan para comunicar.
- Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.

Bloque E: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**Vinculados con el criterio de evaluación 5.1**

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza. Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma.

- Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos .
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos.
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).