

### Educación Física

El área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria propone trabajar sobre aspectos fundamentales que contribuyen a cimentar una competencia que va más allá de lo motriz, pero toma como base este ámbito fundamental para el desarrollo del individuo.

Estos aspectos esenciales que contribuyen a consolidar esta competencia son, entre otros, un estilo de vida adecuado, el conocimiento de su propio cuerpo, adoptar actitudes de respeto y cuidado de los diferentes entornos en los que se practica la actividad física o el desarrollo de los procesos de toma de decisión que intervienen en la resolución de problemas motrices.

La estructura del área se asienta sobre cinco competencias específicas. A cada competencia se asocian, para cada ciclo, criterios de evaluación que permitirán su valoración. Se completa el currículo con los contenidos relacionados.

La primera competencia trata de forma más precisa y en profundidad el cuerpo, pretende sentar las bases para que el alumno adquiera un estilo de vida activo y adecuado, que pueda consolidar en la etapa de Educación Secundaria y perpetuar a lo largo de su vida. La segunda competencia busca adaptar y combinar los elementos propios del cuerpo en relación con el movimiento: esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices, coordinativas y las habilidades y destrezas motrices con el objetivo de poder aplicar los procesos de percepción, decisión y ejecución necesarias para desarrollar prácticas motrices en diferentes contextos de la vida. A su vez, la tercera competencia se orienta a que estos procesos sean regulados por el alumnado durante la etapa de forma autónoma e interaccionando con sus compañeros de manera adecuada con el objetivo de contribuir a una convivencia positiva. Por otra parte, como queda recogido en la cuarta competencia, el alumnado debe conocer diferentes actividades lúdicas, físico deportivas y artístico expresivas propias de la cultura motriz, con el objetivo de que sean capaces de incorporarlas en situaciones motrices de uso cotidiano. La quinta competencia, por último, aborda la actividad física en distintos contextos, que pueden encontrarse tanto en el medio urbano como en el natural, por lo que el alumno debe ser respetuoso con el medio en el que se realice la actividad física.

Para contribuir al desarrollo de las capacidades descritas en las competencias específicas, es imprescindible adquirir y movilizar los contenidos de todos los bloques del área, de manera coordinada. Se diferencian los siguientes: «Vida activa y saludable», «Organización y gestión de la actividad física», «Resolución de problemas en situaciones motrices», «regulación emocional e interacción social en situaciones motrices», «Manifestaciones de la cultura motriz» e «Interacción eficiente y adecuada con el entorno».

Los criterios de evaluación para cada uno de los ciclos revelarán el producto final esperado, los procesos y las actitudes que acompañan a esa producción final. Los instrumentos de evaluación serán variados y de mejora continua.

En resumen, el área de Educación Física debe promover contextos escolares para el conocimiento y aceptación del cuerpo y del de los demás, para saber interactuar a través del uso de diferentes formas de expresión y comunicación mediante el movimiento corporal y de aprender gracias al trabajo conjunto, estimulando el conocimiento, la comunicación, la socialización, la creatividad, sensibilidad, el control de las emociones y el mantenimiento de una vida activa y adecuada.

PRIMER CICLO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas de responsabilidad durante la práctica motriz.	<p>1.1. Identificar los desplazamientos activos como práctica saludable, conociendo sus beneficios físicos y sociales para el establecimiento de un estilo de vida activo.</p> <p>1.2. Explorar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal, el descanso, la educación postural y la alimentación.</p> <p>1.3. Participar en juegos de activación y vuelta a la calma, reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, así como recuperar el equilibrio psicofísico después del esfuerzo manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz. Tomando medidas de seguridad previas a la práctica motriz y utilizando los diferentes materiales de forma correcta.</p> <p>1.4. Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz, realizada ya sea de manera individual como compartida, reconociendo, viviendo y disfrutando sus beneficios en contextos variados, y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias.</p>

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	<p>2.1. Reconocer la importancia de establecer metas y objetivos claros, conocer los recursos materiales, los roles de los participantes y las reglas básicas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos, ya sean de proceso o finales.</p> <p>2.2. Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias personales, materiales y ambientales.</p> <p>2.3. Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica responsable e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.</p>
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias y de las habilidades de los participantes, para contribuir a la convivencia.	<p>3.1. Identificar y reconocer las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas, disfrutando de la actividad física.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, gestionando la tolerancia a la frustración y aceptando las características y niveles de los participantes, así como los roles de juego asignado.</p> <p>3.3. Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración, iniciándose en la resolución de conflictos personales fomentando el diálogo y la mejora de la convivencia.</p>
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	<p>4.1. Participar activamente en la reproducción de juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural del entorno, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.</p> <p>4.2. Conocer y valorar los logros de personas y distintos colectivos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación su actitud ante la derrota y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.</p> <p>4.3. Adecuar los distintos usos comunicativos de la corporalidad (gestos, muecas, representación de personajes) y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.</p>
5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.	<p>5.1. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura en los entornos natural y urbano y en contextos terrestres o acuáticos, conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de cuidado y conservación de dichos entornos.</p>

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
A. Vida activa y saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.</li> <li>- Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Conocimiento de uno mismo e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental). La actividad motriz como ayuda para la regulación de las emociones, la autoestima y para combatir el estrés.</li> <li>- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales. La actividad física como medio para la resolución de conflictos y para fomentar valores.</li> </ul>
B. Organización y gestión de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos, de forma individual y en grupo.</li> <li>- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar.</li> <li>- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva adecuada y hábitos generales de higiene corporal.</li> <li>- Planificación y regulación guiada de proyectos motores sencillos: objetivos o metas, conocimientos previos, recursos materiales y ambientales, participantes y sus roles, reglas y aspectos didácticos básicos.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma. Medidas de seguridad previas a la práctica motriz. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</li> </ul>
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y las limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones conjuntas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuadas en situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.</li> <li>- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, (correr, trepar, rodar) no locomotrices (girar, saltar, balancearse, colgarse) y manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, botar).</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos (sistema interoceptivo) y estímulos externos (sistema exteroceptivo).</li> </ul>
D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación, regulación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos con una conducta asertiva a partir de experiencias motrices.</li> <li>- Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices. Asertividad y autonomía emocional.</li> <li>- Respeto de las reglas de juego, a las normas y a los compañeros. Tolerancia a la frustración.</li> <li>- Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad y de respeto a los demás, en situaciones motrices: cooperación, toma de decisiones, capacidad de relación, estrategias de identificación de conductas discriminatorias. Adaptación a las diferentes capacidades.</li> <li>- Gestión del conflicto: iniciarse en el conocimiento de estrategias para solucionar situaciones conflictivas establecimiento de medidas guiadas para solucionar la situación problemática y acuerdos para adoptarlas.</li> </ul>

BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
E. Manifestaciones de la cultura motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura. Juegos populares de Madrid: el aro, las chapas, el clavo, canicas, tabas, pídola, rana ...</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros. Representación de personajes y animales.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Representar movimiento a partir de estímulos rítmicos o musicales. Bailes sencillos.</li> <li>- Deporte e igualdad: referentes en el deporte de distintos sexos.</li> </ul>
F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura y saludable. Normas básicas de comportamiento para una movilidad segura, atendiendo al medio que se utilice (bicicleta, patinete, transporte público).</li> <li>- Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil. Experimentar todas las posibilidades del medio para la práctica motriz.</li> <li>- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad. Conocimiento, práctica y experimentación de diferentes materiales en función del objetivo motriz.</li> <li>- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> <li>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él viven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano. Normas básicas del cuidado y respeto al medio natural.</li> <li>- Uso eficiente y respetuoso de las instalaciones deportivas del entorno.</li> </ul>

SEGUNDO CICLO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.</li> <li>1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.</li> <li>1.3. Tomar medidas de precaución, previa y durante la práctica motriz y prevención de lesiones en relación con la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.</li> <li>1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, identificar las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.</li> </ol>

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	<p>2.1. Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.</p> <p>2.2. Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales o grupales de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.</p> <p>2.3. Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un control y dominio corporal sobre ellos.</p>
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.	<p>3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p> <p>3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos, mostrando un compromiso frente a las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.</p>
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	<p>4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.</p> <p>4.2. Apreciar los logros de personas y colectivos referentes del deporte, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar el éxito y su actitud ante la derrota o los objetivos no conseguidos.</p> <p>4.3. Estimar el esfuerzo como valor para conseguir un objetivo.</p> <p>4.4. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.</p> <p>4.5. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.</p>
5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.	<p>5.1. Desarrollar y explorar de forma consciente, respetuosa y controlada por el docente una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.</p>

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
A. Vida activa y saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo (alimentación adecuada, actividad física diaria, descanso, uso excesivo de las pantallas, mantenimiento de la salud, equilibrio emocional).</li> <li>- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental).</li> <li>- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</li> </ul>
B. Organización y gestión de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.</li> <li>- Planificación y regulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</li> </ul>
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos.</li> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul>
D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices.</li> <li>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo.</li> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</li> <li>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</li> </ul>



BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
E. Manifestaciones de la cultura motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos populares de España: bolos, chito... danzas populares: chotis, jotas, sevillanas, sardanas...</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples. Representación de escenas cotidianas.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Representar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales. Coreografías sencillas (<i>Promoroaca, Minoesika</i>).</li> <li>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas que practican.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>
F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: educación vial para bicicletas, patines y patinetes. Movilidad segura y saludable. Uso de los elementos de seguridad (casco, luces, guantes, chalecos). Normas básicas de circulación, (circular por la derecha, en fila, señales básicas).</li> <li>- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. Conceptos básicos del uso responsable de los elementos lúdicos urbanos (cuidado de los materiales).</li> <li>- Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos. Mantenimiento, limpieza y reparación de los materiales.</li> <li>- Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos y su correcta gestión. Diferencias entre tipos de residuos y conocimiento de su gestión. Normas básicas de reciclaje y cuidado del medio.</li> <li>- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Diferentes posibilidades de actividad física que nos proporciona el medio natural (senderismo, kayak, escalada...).</li> <li>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida de material y desperdicios utilizados en la práctica motriz).</li> </ul>

TERCER CICLO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.</li> <li>1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</li> <li>1.3. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, conocer los primeros auxilios fundamentales, reconocimiento básico y el protocolo PAS (proteger, avisar, socorrer) reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.</li> <li>1.4. Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a la desigualdad, en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, y evitando activamente su reproducción.</li> </ol>

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>2.2. Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de colaboración, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.</p> <p>2.3. Adquirir un control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. Tomar conciencia de la importancia de la atención selectiva y la anticipación perceptiva en situaciones de juego regladas y su transferencia a situaciones cotidianas.</p>
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia.	<p>3.1. Participar en actividades motrices, desde la regulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones (introspección, motivación) y expresándolas de forma asertiva. Gestionar estrategias para superar las diferencias individuales en una práctica lúdica.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo la derrota como parte del mismo y las actuaciones de compañeros y rivales.</p> <p>3.3. Poner en marcha actuaciones que se opongan a acciones contrarias a la buena práctica deportiva, aquellas que muestren una amenaza a la misma (hábitos no adecuados, conductas violentas y manipulación del juego).</p> <p>3.4. Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante cualquier tipo de diversidad, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad.</p>
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	<p>4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de buenas relaciones entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación.</p> <p>4.2. Valorar el deporte como fenómeno cultural y los comportamientos discriminatorios que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro y que persigan la equidad.</p> <p>4.3. Reconocer el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios de personas y colectivos referentes del deporte, necesarios para alcanzar un rendimiento deportivo ejemplar, su respuesta y su actitud ante la competición, el éxito o la derrota.</p> <p>4.4. Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.</p>



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.	5.1. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una visión cuidadosa del entorno y comunitaria.

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
A. Vida activa y saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.</li> <li>- Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.</li> <li>- Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.</li> </ul>
B. Organización y gestión de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.</li> <li>- Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva.</li> <li>- Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.</li> <li>- Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado.</li> <li>- Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales.</li> <li>- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer).</li> </ul>

BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</li> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).</li> <li>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos.</li> <li>- Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.</li> </ul>
D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.</li> <li>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</li> <li>- Concepto de <i>fairplay</i> o &lt;&lt;juego limpio&gt;&gt;. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo.</li> <li>- Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego.</li> <li>- Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</li> </ul>
E. Manifestaciones de la cultura motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz, los juegos, a la herencia cultural de cada país y al conjunto global del planeta. Los deportes como seña de identidad cultural. Juegos populares de diferentes etnias y culturas: Coger tu cola (Nigeria), <i>Bokwele</i> (Zaire), El conejo a la pata coja (Tailandia), Tirar seis (México),...</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas y bailes del mundo: <i>Minoesika</i>, <i>Big Jhon</i>, <i>Promoroaca</i>, Polka,...</li> <li>- Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional. Deportes asociados a hombres y mujeres.</li> <li>- Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Categorías, deportes, diversidad funcional y su capacidad para desarrollar cualquier disciplina deportiva.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.</li> </ul>

BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura y saludable Convivencia armoniosa y pacífica entre los distintos medios de locomoción y el peatón. Puesta en práctica de las normas básicas de circulación.</li> <li>- Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines, patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...).</li> <li>- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos. Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).</li> <li>- Consumo adecuado: Búsqueda, construcción, reparación y reutilización de elementos y materiales para la práctica motriz.</li> <li>- Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta.</li> <li>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural u urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados).</li> </ul>