

## EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. Presentación.

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria es fundamental para el desarrollo integral del alumnado y debe constituir la base de una alfabetización motriz que acompañará a las personas a lo largo de toda la vida, de manera que desarrolle la competencia motriz o corporal necesaria para disfrutar de una vida plena y saludable. Una de las principales finalidades del área es incorporar estilos de vida activos vinculados a la motricidad. La Educación Física contribuye de forma directa al desarrollo de capacidades que permiten el logro de los objetivos generales de la etapa de Primaria. Destaca la aportación del área al bienestar integral, lo que hace referencia al propio cuerpo y al de las otras personas, incluyendo el respeto y el cuidado para el desarrollo personal y social, desde una perspectiva de salud. También aporta al objetivo en lo referente a los hábitos de esfuerzo y trabajo cooperativo, a los relacionados con la resolución pacífica y autónoma de conflictos y al de igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres. Contribuye a la consecución de los objetivos relacionados con el tratamiento de las manifestaciones artísticas desde la motricidad y a los relacionados con los hábitos de movilidad activa, autónoma y saludable, fomentando la educación vial y la prevención de accidentes. El carácter competencial y transversal del área contribuye a la transmisión de valores y normas de convivencia de forma empática, que buscan fomentar el respeto de los derechos humanos y el ejercicio activo de la ciudadanía, incluyendo el pluralismo y los valores de la sociedad democrática.

El área de Educación Física contribuye al perfil de salida del alumnado que prevé la LOMLOE, elemento curricular que incluye las competencias clave que todo el alumnado tiene que adquirir y desarrollar una vez finalizada la educación básica, previendo los desafíos del siglo XXI. El perfil de salida será un elemento de referencia para todas las decisiones curriculares y la Educación Física, por su carácter principalmente vivencial, es clave para lograr los descriptores operativos que se definen, ya que el área busca la autonomía desde el desarrollo del sentido de la responsabilidad para la adopción de hábitos de una vida saludable y la conciencia del impacto de los mismos sobre el bienestar físico y mental. La planificación de un proyecto de vida personal fundamentado en el autoconocimiento y las potencialidades desde el respeto propio y hacia las otras personas se empieza a modelar desde la etapa de Educación Primaria y la Educación Física vincula competencias específicas y saberes esenciales relacionados directamente con esta finalidad, desde un planteamiento social y emocional que integra la perspectiva artístico-expresiva del movimiento. La Educación Física fomenta actitudes proactivas de protección y conservación del medio ambiente, haciendo un uso responsable y consciente de aspectos sociales y éticos de consumo para favorecer un entorno saludable y sostenible. Respecto al uso de la tecnología inherente a la sociedad actual y futura, el área busca fomentar un espíritu reflexivo, crítico y ético. Es importante la contribución de la Educación Física hacia los valores democráticos, como por ejemplo la resolución pacífica de los conflictos y la defensa del bien común, fomentando la participación activa en actividades cooperativas, inclusivas y solidarias.

Los principios generales y pedagógicos propios de la Educación Primaria pretenden garantizar una formación integral que contribuya al desarrollo pleno de la personalidad del alumnado y que sirva de preparación para cursar provechosamente la ESO. La acción educativa debe tener una perspectiva global y adaptada a los ritmos de trabajo del alumnado. Entre estos principios destacan la inclusión educativa y los temas transversales que se abordan en todas y cada una de las áreas. La igualdad de género, la educación para la paz, el consumo responsable, el desarrollo sostenible y, sobre todo, la educación para la salud y la afectivo-sexual están presentes en los saberes y las competencias específicas del área. Además, la Educación Física emocional y en valores busca promover la reflexión, la responsabilidad y el desarrollo de las habilidades sociales, la autoestima y, en definitiva, la autonomía progresiva que el alumnado debe ir logrando con las competencias transversales durante

toda la etapa. Finalmente, la LOMLOE aboga por la flexibilización en la organización de las áreas y las medidas para promover las alternativas metodológicas que personalicen y mejoren la capacidad de aprendizaje y los resultados. Este principio pedagógico posibilita las sinergias y el trabajo interdisciplinar de la Educación Física con el resto de áreas, así como el trabajo por ámbitos de conocimiento. El área adopta un enfoque sociocrítico en pro de una sociedad más equitativa, partiendo del hecho personal y con una proyección social hacia el entorno próximo y global. Tiene como grandes referentes la salud y la sostenibilidad, planteando un enfoque ecosocial que parte de la corporalidad y tiene en cuenta la dimensión motriz, la afectiva, la intelectual, la social y la cultural, así como su contextualización vinculada al entorno.

Las competencias específicas del área de Educación Física en la etapa de Primaria abordan la motricidad de manera estructurada para dar continuidad a la etapa de Infantil, vinculando el aprendizaje a situaciones motrices individuales, que exijan adaptar su motricidad a entornos o elementos variados y desconocidos, de colaboración u oposición y con intención artística o expresiva, a través de propuestas de improvisación o creación. Esta etapa de Primaria continúa profundizando en todo lo relacionado con el cuerpo, introduciendo progresivamente un enfoque crítico y conceptual dirigido a una independencia y pensamiento crítico más establecido y fundamentado propio de la etapa de Secundaria, en la que se consolidará esta autonomía.

Los apartados del currículo de Educación Física para la etapa de Primaria se organizan de la siguiente forma:

En primer lugar, se formulan las seis competencias específicas de área con una descripción que detalla las actuaciones y las capacidades asociadas a cada competencia, así como a los tipos de saberes, las situaciones de aprendizaje y los hitos que se deben lograr al finalizar cada uno de los tres ciclos de la etapa.

A continuación, se establecen las conexiones de las competencias específicas en tres niveles: en primer lugar, las relaciones entre las mismas competencias específicas; en segundo lugar, las conexiones con las competencias del resto de áreas, y finalmente las conexiones con las competencias clave.

Seguidamente, se definen los saberes básicos, imprescindibles para adquirir las competencias, que están organizados en seis bloques: Vida activa y saludable, Organización y gestión de la actividad física, Resolución de problemas en situaciones motrices, Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, Manifestaciones de la cultura motriz, e Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Dentro de cada uno de los bloques se definen los grupos de saberes. Los saberes incluidos en cada uno de los bloques se asignan a los ciclos en los que se tratan principalmente, respondiendo a una gradación flexible y pudiéndose abordar en el resto de ciclos, dejando un margen de autonomía docente para adaptarlos al contexto y a las características del alumnado.

En el apartado siguiente se plantean una serie de orientaciones didácticas para diseñar las situaciones de aprendizaje, de acuerdo con las competencias específicas y las competencias clave, procurando un contexto que contribuya y permita su despliegue y logro.

Finalmente, se encuentran los criterios de evaluación que indican los niveles de logro, con una gradación correspondiente a los niveles de 4.º y 6.º de Primaria. Estos criterios se consideran indispensables para la consecución de la competencia específica a la que hacen referencia.

## 2. Competencias específicas.

### 2.1. Competencia específica 1.

Identificar e incorporar hábitos saludables básicos en la vida cotidiana, desarrollando un estilo de vida activo, a través de la actividad física regular y adecuada.

### 2.1.1. Descripción de la competencia 1.

Hace referencia al estilo de vida activo, al conocimiento y el cuidado integral del cuerpo, incorporando hábitos relacionados con la actividad física y la alimentación para el bienestar físico, mental y social, tomando conciencia de los beneficios de un estilo de vida activo y saludable. El sistema educativo debe garantizar, independientemente del contexto social y familiar, el acceso a saberes básicos relacionados con la práctica de actividad física regular, la alimentación, el descanso, la higiene y la postura. La adopción de un estilo de vida activo es una de las finalidades recogidas en el perfil de salida de la educación básica y es en la etapa de Primaria en la que se debe iniciar su desarrollo, que se tendrá que consolidar en la etapa de Secundaria.

A través de la identificación y la evaluación del impacto de sus acciones positivas y negativas sobre la salud en situaciones cotidianas del contexto familiar, social, escolar y en el tiempo de ocio, se orientará al alumnado en el desarrollo de estos hábitos saludables, interiorizándolos y asumiendo progresivamente una responsabilidad y actitud crítica hacia su cuerpo y la salud para la adquisición de conductas motrices que perduren a lo largo de toda la vida.

Las actuaciones relacionadas con la competencia implican valorar la actividad física regular, que repercutirá en el beneficio de los ámbitos físico, psicológico y social. Con esta competencia el alumnado se inicia en la práctica habitual de actividad física, identificando e incorporando hábitos saludables. Por otro lado, esta competencia amplía estos comportamientos en contextos complementarios a la escuela, como por ejemplo la vida familiar y el tiempo de ocio, buscando la incorporación de un estilo de vida activo.

Un saber esencial que se debe movilizar para lograr esta competencia es la mejora de la condición física de forma regulada y adaptada a su edad, a las características motrices y preferencias, regulando el esfuerzo a la intensidad y la duración de la actividad física, valorando la importancia de la respiración, la activación, la relajación y las medidas de seguridad.

Una buena alimentación y conocer los riesgos que conllevan determinados factores y conductas negativas, como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas, son también factores esenciales para el logro de la competencia.

Al acabar el primer ciclo, el alumnado debería conocer los principales hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física y la higiene, así como identificar las conductas consideradas nocivas, como por ejemplo el sedentarismo y la mala alimentación como primer nivel de desarrollo de esta competencia.

Para el final del segundo ciclo, el alumnado debería consolidar algunos de los hábitos incorporados hasta ahora e incorporar nuevos, incrementando e incidiendo en el trabajo de mejora de la condición física de manera saludable, en forma de juegos y ejercicios adaptados a su nivel de desarrollo.

Para el final del tercer ciclo y de la etapa, el alumnado debería mostrar que ha incorporado de forma autónoma algunos de los hábitos higiénicos, posturales, alimentarios y de actividad física, y que ha tomado conciencia de sus beneficios. Además, debe ser capaz de tomar la iniciativa en la promoción de hábitos saludables en su entorno escolar y familiar.

En la etapa de Secundaria deberá consolidar los hábitos saludables en el ámbito físico y social.

### 2.2. Competencia específica 2.

Mostrar conciencia y control de los elementos fundamentales de la corporalidad en la resolución de situaciones motrices variadas desde un planteamiento crítico.

#### 2.2.1. Descripción de la competencia 2.

Esta competencia hace referencia a la toma de conciencia de la corporalidad y al reconocimiento de los principales aspectos relacionados con la percepción y el control del propio

cuerpo. La identificación y relación de las diferentes partes del cuerpo desde un planteamiento respetuoso con la diversidad y coeducativo, junto con un control progresivo de la corporalidad, son elementos necesarios para poder afrontar la resolución de las situaciones motrices que se puedan plantear.

Mediante la experiencia motriz el alumnado coordina los esquemas perceptivo-motores y conoce su propio cuerpo, las sensaciones y las emociones. Las posibilidades motrices son el primer recurso que posee el alumnado para comunicarse y relacionarse de manera situada.

A partir de la propiocepción y del movimiento y en el marco de la interacción social, el alumnado aprende a conocer su propio cuerpo y a utilizarlo como medio de expresión, socialización y de intervención en el medio. Se construirá así su identidad personal y social con perspectiva equitativa, inclusiva y crítica.

La estructuración espaciotemporal emerge de la motricidad y de la relación con los objetos localizados en el espacio y de la posición relativa que ocupa el cuerpo, conjugándose con la tonicidad, el equilibrio, la lateralidad, la independencia segmentaria y la percepción del cuerpo. Una imagen adecuada de su esquema corporal es la base para la elaboración de su identidad personal propia. Poco a poco, el alumnado irá enriqueciendo la imagen de sí mismo a partir de las propias experiencias.

En función de la lógica interna, las situaciones motrices se pueden organizar en experiencias corporales diferenciadas, que representan diferentes tipos de problemas motores a los que se puede enfrentar el alumnado. Esta organización de las acciones motrices, que deben ser operativas mediante las actividades, configura los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, que durante la etapa de Educación Primaria se adquirirán a través de las acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición.

Al finalizar el primer ciclo el alumnado tendría que haberse iniciado en el conocimiento de los principales elementos anatómicos y corporales, empezando a experimentar las posibilidades y las limitaciones del cuerpo. Por otro lado, debería empezar a mostrar un control corporal adecuado a través de la práctica y las situaciones planteadas, participando en situaciones grupales, colaborando y enriqueciendo su repertorio motriz personal.

Para el final del segundo ciclo, el alumnado debería reconocer algunos de los elementos anatómicos y funcionales que se activan en el movimiento y la actividad física. Además, deberá mostrar un control corporal adecuado que le permita tomar decisiones y secuenciar acciones encaminadas a una ejecución correcta en las situaciones planteadas.

Para el final del tercer ciclo y de la etapa, el alumnado debería reconocer y aceptar las limitaciones y las posibilidades de su corporalidad, respetando las del resto. Por otro lado, debería identificar claramente los elementos que intervienen en el movimiento y la actividad física, y debería adquirir un control corporal adecuado que le permita aplicarlo en la toma de decisiones para la resolución de los problemas planteados. Este trabajo de control corporal se continuará en la etapa de Secundaria, en la que el alumnado experimenta cambios considerables en su cuerpo y, por lo tanto, debe seguir en el trabajo de aceptación y conocimiento de su corporalidad.

### 2.3. Competencia específica 3.

Resolver retos y situaciones motrices haciendo uso de las capacidades físicas, perceptivo-motrices y las habilidades motrices en diferentes contextos de la vida cotidiana a través de la actividad física y el juego.

#### 2.3.1. Descripción de la competencia 3.

Esta competencia específica aborda la resolución de situaciones y retos en diferentes contextos vinculados a la vida cotidiana, para lo que es fundamental el desarrollo y la mejora de las capacidades físicas, las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas y

específicas. Por eso, es indispensable el trabajo encaminado a la mejora en las habilidades relacionadas con la conciencia y la percepción del cuerpo en movimiento, del espacio-tiempo, la interacción con los otros, los elementos externos y el entorno.

Se aprovecharán las múltiples situaciones derivadas de la actividad física y los juegos, afrontando y tratando los estereotipos no deseables desde un planteamiento crítico y responsable que respete la diversidad, y que no priorice un nivel de ejecución estandarizado basado en el rendimiento físico. En un primer nivel, se plantean en entornos conocidos y estables, con la intención de incrementar la complejidad de las situaciones en entornos no habituales, buscando de manera progresiva la mejora en la eficiencia, la autorregulación y la autonomía del alumnado. Estas situaciones y retos motores deben ser variados para que el alumnado movilice y ajuste los saberes y sea capaz de aplicarlos en diferentes contextos.

Las habilidades básicas, como los desplazamientos, los giros, los saltos, el manejo de implementos y la combinación coordinada de estas en diferentes entornos y situaciones de juego, constituyen unos saberes esenciales para lograr esta competencia. Estas situaciones deben ser abiertas y flexibles para que el alumnado pueda manifestar los conocimientos conceptuales, los saberes procedimentales y las actitudes, y facilite así una respuesta divergente ante el reto motor. El desarrollo de las capacidades y habilidades permitirá abordar el resto de contenidos motrices y será clave para su desarrollo motor, lo que proporcionará al alumnado las herramientas necesarias para afrontar con éxito los retos motores y las situaciones que encontrará no solo en la actividad física escolar, sino también en cualquier situación de la vida cotidiana. La adquisición y la mejora de las capacidades físicas y perceptivo-motrices está condicionada por las fases del desarrollo del alumnado. Es una etapa vital para plantear estímulos, actividades, ejercicios, propuestas encaminadas al desarrollo de estas capacidades y habilidades teniendo en cuenta las fases sensibles. Este desarrollo motriz se deberá continuar estimulando y trabajando durante la etapa de Educación Secundaria, planteando retos y situaciones de mayor complejidad relacionados de manera más directa con la práctica deportiva.

Para consolidar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y las habilidades motrices, los itinerarios de enseñanza-aprendizaje que responderán a la lógica interna de la acción motriz, se deben organizar en acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición.

A la finalización del primer ciclo, el alumnado debería ser capaz de resolver situaciones motrices sencillas, mostrando un control adecuado de las habilidades motrices básicas y planteando situaciones guiadas y variadas.

Para el final del segundo ciclo, el alumnado debería adquirir habilidades motrices específicas derivadas de la combinación de las habilidades básicas y otros elementos como el equilibrio y la coordinación. Además, debería reforzarse el trabajo de la condición física adaptado al nivel y relacionado con la ejecución de actividades físicas y juegos, con lo que se hará consciente al alumnado de los beneficios que aporta una buena condición física.

Al acabar el tercer ciclo y la etapa, el alumnado debería mostrar un grado de adquisición de las capacidades físicas y perceptivo-motrices adecuado, así como la capacidad de combinar habilidades para poder resolver con éxito las situaciones y los retos motores en entornos variables con cierto grado de autonomía.

En la etapa de Secundaria progresivamente se desarrollará la condición motriz, que incrementará el grado de autonomía y favorecerá la autorregulación del aprendizaje.

#### 2.4. Competencia específica 4.

Participar en la ejecución de propuestas artístico-expresivas con aportaciones estéticas y creativas propias de la cultura motriz a través de la utilización de los recursos expresivos básicos del cuerpo y el movimiento.

#### 2.4.1. Descripción de la competencia 4.

Esta competencia se centra en las posibilidades expresivas del cuerpo y la relación con las diferentes manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, que contribuye a la construcción de la identidad personal y social desde una perspectiva equitativa, inclusiva y crítica que, además, considere y trate la diversidad vinculada a la expresión de género.

Las emociones se interpretan de una manera consciente e inconsciente, y el cuerpo es el instrumento principal de expresión y percepción que conecta con el entorno físico y social desde una práctica vivencial, ayudando a tomar conciencia personal y social, mejorando así la autoestima, las habilidades sociales y, por lo tanto, el desarrollo integral del alumnado.

Esta competencia promueve la imaginación, la espontaneidad, la improvisación y la creatividad desde el pensamiento divergente. También contribuye a valorar las aportaciones de diferentes culturas con perspectiva sociohistórica y de mestizaje cultural, sugiriendo un pensamiento crítico que promueva el debate sobre los estereotipos de género, sociales y culturales vinculados a las manifestaciones artísticas, la expresión y la motricidad.

La expresión corporal actúa como facilitadora del desarrollo de los procesos personales del alumnado. Una expresión diversa y rica del lenguaje corporal se convierte en una importante herramienta de autoconocimiento y relación con el entorno. La construcción de la personalidad empieza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se va definiendo progresivamente con las experiencias relacionales, procurando que sean ricas y creativas en el entorno escolar.

Mediante esta competencia, el alumnado desarrolla el espíritu crítico estético, participando en propuestas artístico-expresivas con sentido de pertenencia a un colectivo y a una sociedad, en un sentido más global.

Al finalizar el primer ciclo de Educación Primaria, el alumnado debería iniciarse en la expresión de ideas mediante el cuerpo y participa en dinámicas de iniciación a danzas y bailes. Debería empezar a ejecutar movimientos con cierto grado de desinhibición, construyendo su identidad, colaborando con el resto y de forma individual en diferentes montajes artísticos sencillos, empezando a integrar recursos corporales.

Para el final del segundo ciclo, el alumnado debería ser capaz de expresar ideas y emociones a través del movimiento y del lenguaje corporal, participando en dinámicas, de forma guiada, de iniciación a la danza, los bailes y las coreografías sencillas. Además, tendría que ejecutar movimientos creativos, con cierto grado de desinhibición, enriqueciendo la identidad emocional y personal, a través de montajes artísticos interdisciplinares sencillos y dirigidos, aplicando recursos expresivos del cuerpo.

Para el final del tercer ciclo y de la etapa, debería expresar ideas y emociones usando la creatividad, a través del movimiento y del lenguaje corporal, participando en proyectos coreográficos sencillos, bailes y danzas. Además, tendría que ser capaz de ejecutar movimientos creativos y con apoyo musical de forma desinhibida. Desarrollando la autoconfianza y la sensibilidad expresiva y artística se enriquece su identidad emocional y personal, a través de representaciones individuales o grupales elaboradas y con la participación activa en la organización y ejecución de montajes artísticos interdisciplinares.

En la etapa de Secundaria, el alumnado avanzará hacia la implicación en el diseño de las propuestas artístico-expresivas usando su propio cuerpo, el gesto y el movimiento creativo con un mayor grado de autonomía, autoconocimiento y dominio de las técnicas empleadas.

#### 2.5. Competencia específica 5.

Participar activamente en la exploración del patrimonio natural y cultural del entorno, a través de actividades físicas y artístico-expresivas guiadas, adoptando medidas de responsabilidad individuales y colectivas que favorezcan la práctica segura y respetuosa con el medio.

### 2.5.1. Descripción de la competencia 5.

Esta competencia hace referencia a la participación y realización de actividades físicas y artístico-expresivas en entornos diferentes del escolar. A través de la motricidad y la práctica vivenciada, se busca iniciar al alumnado en actividades físicas y artístico-expresivas desde la interacción social como medio para explorar y descubrir el entorno, entendido como elemento que ofrece diversidad de posibilidades de participación y fomento de un estilo de vida activo. Se adaptarán estas prácticas al contexto natural, cultural, social de cada centro y se plantearán desde una perspectiva de cultura motriz.

El patrimonio natural y cultural ofrece muchas posibilidades de interacción que hay que aprovechar. Por eso, es fundamental establecer conexiones y colaboraciones para que el alumnado pueda disfrutar de experiencias en diferentes medios y entornos, desarrollando así la competencia motriz en situaciones controladas y de incertidumbre variada en contextos no habituales. Las actividades en el medio natural favorecen el trabajo interdisciplinar con el resto de áreas mediante proyectos, además de facilitar la adquisición de hábitos encaminados a su conservación y respeto. También ofrecen la posibilidad de trabajar contenidos transversales como la inclusión, la coeducación y la educación ambiental orientada a los objetivos de desarrollo sostenible, además de fijar medidas de seguridad y prevención para evitar accidentes.

El medio natural conformado por los hábitats del territorio, como por ejemplo los parques naturales, el mar Mediterráneo y espacios de montaña, ofrecen posibilidades para la práctica de actividades físicas muy variadas y de gran riqueza didáctica como el senderismo, la orientación, los itinerarios en bicicleta, las actividades náuticas, las actividades de montaña, etc., que tienen un alto componente competencial.

El medio urbano engloba los espacios diseñados por el ser humano que, potencialmente, pueden ser utilizados para el desarrollo de actividades físicas, como por ejemplo los parques, las calles, los carriles bici y de peatones, los espacios urbanos, etc., que se pueden aprovechar para plantear diversidad de propuestas motrices.

Por otro lado, el patrimonio cultural y las posibilidades de exploración y participación en su vertiente artística, como por ejemplo los teatros, museos y otros espacios escénicos se convierten en un recurso didáctico en la etapa de Primaria que contextualiza socialmente las diferentes manifestaciones artísticas desde el ámbito educativo. A medida que avanza la etapa se evoluciona hacia una participación más activa en forma de proyectos interdisciplinares y propuestas artístico-expresivas. Esta competencia tiene un fuerte componente lúdico y cultural basado en el acercamiento al patrimonio, que ofrecerá al alumnado propuestas y criterios para la gestión de su tiempo de ocio como recurso formativo y generador de bienestar y salud.

Para el final del primer ciclo de Primaria, el alumnado debería haber practicado algún tipo de actividad física o artístico-expresiva vinculada a un entorno próximo y controlado, de manera guiada y con el objetivo de conocer las posibilidades que ofrece el entorno del centro, fomentando su conservación.

Al finalizar el segundo ciclo, el alumnado tendría que haber incrementado esta exploración y participación en entornos controlados, pero con un grado más de incertidumbre, valorando estas prácticas como medio de enriquecimiento de su tiempo de ocio y formación, implicándose en su conservación.

Para el final del tercer ciclo y de la etapa Primaria, el alumnado debería haber vivenciado activamente propuestas físicas y artístico-expresivas en entornos diferentes y con cierto grado de autonomía que ampliaran su bagaje motor y de acercamiento al patrimonio natural y cultural, haciendo propuestas para la preservación y sostenibilidad del medio.

Durante la etapa de Primaria, la competencia se centra en la iniciación, la exploración y la participación en actividades guiadas en entornos variados y controlados, que servirán de preparación para la etapa de Secundaria, en la que el alumnado adquirirá un papel más autónomo y consciente en el diseño y la organización de las propuestas, así como en la preservación del medio.

## 2.6. Competencia específica 6.

Identificar y explorar recursos tecnológicos relacionados con la actividad física y la salud, utilizándolos de manera responsable y segura, bajo la supervisión del entorno familiar y escolar.

### 2.6.1. Descripción de la competencia 6.

En una sociedad en la que las tecnologías están presentes de manera permanente y con una estrecha relación con el aprendizaje formal e informal, tiene especial importancia su uso crítico y reflexivo. La evolución de las TIC tiene un fuerte eco en la sociedad y, por lo tanto, en el ámbito educativo, teniendo en cuenta su uso responsable y seguro, así como su inclusión como recurso didáctico. Por lo tanto, se incide en la importancia de conocer los diferentes recursos tecnológicos, su exploración y la aplicación, con el fin de conseguir beneficios relacionados con la actividad física y la salud.

Mediante esta competencia, el alumnado aprende a hacer un uso responsable, creativo, seguro y crítico de las tecnologías de la información y la comunicación bajo la supervisión de su entorno, tanto familiar como escolar.

Se refiere, además, a la selección de los recursos y la posterior aplicación vinculada a retos motrices y juegos predeportivos, a dotar al alumnado de beneficios y permitirle la identificación de los riesgos para la salud. Identificar recursos tecnológicos relacionados con la actividad física y la salud, seleccionar nuevas fuentes de información en función de su utilidad y conocer las diferentes utilidades de los recursos tecnológicos, dota al alumnado de autonomía para elegir los recursos más adecuados en función de las circunstancias y la adaptación a los nuevos escenarios de comunicación y aprendizaje, todo ello de gran utilidad para la resolución de retos en su vida cotidiana.

De este modo, el alumnado desarrolla autonomía digital y aprende a elegir los recursos más adecuados en función de las diferentes situaciones o problemáticas. Usar las tecnologías como recurso de aprendizaje y extraer el máximo rendimiento posible a éstas, será una tarea primordial tanto en el proceso de aprendizaje formal como en su tiempo libre, de forma independiente o guiada, identificando las necesidades y seleccionando la herramienta digital apropiada. El uso de aplicaciones tecnológicas en el medio, tanto natural como urbano, dota al alumnado de herramientas para la ampliación de la información a la que accede.

Al acabar el primer ciclo, el alumnado debería haberse iniciado en el conocimiento de recursos tecnológicos sencillos de manera guiada, en el uso de aplicaciones TIC relacionadas con la salud y la actividad física, y debería empezar a conocer los riesgos y las diferentes posibilidades.

Para el final del segundo ciclo, el alumnado debería identificar los recursos tecnológicos, conocerlos y utilizarlos de manera guiada, además de hacer uso de aplicaciones TIC relacionadas con la actividad física y la salud, en diferentes situaciones propuestas, e identifica los riesgos y las posibilidades.

Para el final del tercer ciclo y de la etapa, debería identificar y emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad física y la salud, y seleccionar nuevas fuentes de información con espíritu crítico en función de su utilidad, explorando las aplicaciones TIC e indagando en sus posibilidades y riesgos vinculados y relacionados con los retos motores y los juegos predeportivos. Por último, debería poder usar la tecnología con responsabilidad y de manera guiada, en diferentes dispositivos, participar de diferentes propuestas, tanto físicas como artístico-expresivas, y saber adaptarse a los nuevos escenarios que se proponen.



En la etapa de Secundaria, seleccionará y aplicará los recursos tecnológicos relacionados con la actividad física y la salud, incorporando el espíritu crítico y la seguridad de las tecnologías para el aprendizaje y el conocimiento como facilitadores de una vida activa.

3. Conexiones de las competencias específicas entre sí, con las competencias de otras áreas y con las competencias clave (para el conjunto de las competencias del área).

### 3.1. Relaciones o conexiones con las otras CE del área.

Las competencias específicas del área de Educación Física están interrelacionadas entre sí. Algunos de los saberes que el alumnado debe movilizar en cada una de las competencias específicas serán útiles para lograr otras. A continuación, se enumeran solo las conexiones especialmente relevantes y significativas:

La CE1, que aborda los hábitos saludables y el estilo de vida activo, tiene un marcado carácter transversal y conecta con el resto de competencias. La actividad física regular constituye un hábito indispensable que contribuye al bienestar físico, mental y social, y, como tal, esta competencia se despliega habitualmente en los mismos tipos de situaciones que el resto de competencias del área, como por ejemplo los juegos, las actividades físico-deportivas, los retos y las situaciones motrices, las propuestas artístico-expresivas y las actividades en el medio natural.

La CE2, que aborda la conciencia, la percepción y el control de la corporalidad, conecta con la CE3, CE4, CE5 y CE6 en el desarrollo de las habilidades motrices, la condición física, las capacidades perceptivo-motrices, y participa en propuestas artístico-expresivas y en actividades físicas en el entorno.

La CE3, que aborda las habilidades y las capacidades físicas, conecta con la CE4 en el hecho de ser necesarias las capacidades físicas y las habilidades motrices para poder ejecutar actividades utilizando los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. Conecta con la CE5 en la participación en actividades en el entorno, sean físicas o artístico-expresivas, que requieren la movilización de las habilidades y la aplicación de las técnicas y estrategias adecuadas a la incertidumbre que aporta un medio no habitual y variable.

La CE4, que aborda los contenidos artístico-expresivos, conecta con la CE2 mediante el trabajo de la percepción, la conciencia y el control de propia corporalidad. Conecta con la CE3 a través de la habilidad motriz expresiva adecuada al contexto. Conecta con la CE5 en la participación de manera activa en el patrimonio cultural y natural, a través de actividades físicas y artístico-expresivas en su entorno, en las que el cuerpo y el movimiento es la herramienta básica para establecer esta conexión.

La CE5, que aborda las actividades físicas en el entorno y el vínculo con el patrimonio natural y cultural, conecta con la CE2, con el control corporal como elemento esencial para la participación en actividades físicas y artístico-expresivas en el entorno. Conecta con la CE3 por el hecho de que las capacidades físicas, las perceptivo-motrices y las habilidades motrices son la base para la realización de actividades en el entorno. Conecta con la CE6 en el uso de aplicaciones y dispositivos tecnológicos habituales en la realización de actividades en el medio natural, e introduce de forma guiada al alumnado en el uso responsable y seguro.

La CE6, que aborda la utilización responsable y segura de recursos tecnológicos relacionados con las actividades físicas, tiene un carácter transversal con el resto de competencias específicas del área y con el resto de áreas del currículo.

### 3.2. Relaciones o conexiones con las CE de otras áreas de la etapa.

Las competencias específicas de Educación Física se vinculan con las competencias específicas del resto de áreas. Destacan las conexiones siguientes:

Con el área de Matemáticas, a través de cálculos, estadísticas, tratamiento de datos, medidas de tiempo, espacio, peso y otros. También con la geometría, mediante la ubicación, la exploración y la organización del espacio y la orientación.

Con el área de Conocimiento del Medio Social, Natural y Cultural, se vincula a través de las ciencias naturales con la anatomía, la fisiología, la alimentación, la geología y con las actividades en el medio natural y su preservación. La vertiente de ciencias sociales se vincula mediante el patrimonio cultural y natural, las actividades en el entorno, la colaboración con entidades que desarrollan modelos de aprendizaje-servicio y con el deporte como fenómeno social y cultural. Ambas vertientes, social y natural, se relacionan con un enfoque sostenible y respetuoso con el medio ambiente y con un planteamiento crítico y ecosocial que implica al alumnado de manera consciente y participativa. La vertiente cultural se vincula con el conocimiento y la valoración de las manifestaciones de la cultura motriz y artístico-expresiva.

Con las áreas de las lenguas, la relación se crea para ser un contenido vehicular y de expresión en el área, además de los campos semánticos y la terminología del área. Respecto a la lengua extranjera, se vincula con el patrimonio y la cultura motriz universal, con la gran cantidad de términos de otras lenguas que incluye la Educación Física y también con la búsqueda de información.

Con el área de Educación Artística, hay un vínculo bastante marcado y especial, y algunos de los contenidos son prácticamente comunes a las dos áreas, sobre todo en materia de expresión y de movimiento vinculado a la danza. Con Plástica y Visual, se vincula con la creación, las diferentes propuestas artístico-expresivas y con los lenguajes artísticos que implican movimiento y expresión. Con la Música y la Danza, encontramos la conexión con el ritmo, la conciencia corporal, las habilidades motrices y los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento que se pueden conjugar en propuestas rítmicas y coreográficas.

Con el área de Valores, hay un vínculo transversal muy marcado. El planteamiento competencial de todas las áreas incluye intrínsecamente movimiento y ejecución vinculados a tres niveles: el personal, el colectivo próximo y el colectivo global; por lo tanto, la gestión de emociones, la resolución dialogada de conflictos, el tratamiento de los estereotipos, la cooperación, la igualdad basada en modelos de justicia social, la coeducación, la diversidad sexual y la realidad trans serán contenidos base y transversales para la creación de una identidad social y cultural que promueva una ciudadanía participativa, responsable, inclusiva y crítica conectada con el entorno próximo y global.

### 3.3. Relaciones o conexiones con las competencias clave

	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X	X	X	X	X		X	
CE2	X	X	X		X		X	X
CE3	X	X	X		X		X	
CE4	X	X		X	X	X	X	X
CE5	X	X	X	X	X	X		X
CE6	X	X		X	X	X		

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

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CP: Competencia plurilingüe
- STEM: Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología

- CD: Competencia digital
- CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender
- CC: Competencia ciudadana
- CE: Competencia emprendedora
- CCEC: Competencia en conciencia y expresión cultural

El cuadro muestra las relaciones significativas entre las competencias específicas del área de Educación Física y las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. Esta relación es multidireccional, ya que existe una gran interrelación y simbiosis.

Las competencias clave CCL, CP y CPSAA mantienen una estrecha relación con todas las competencias específicas de Educación Física. En relación con la CCL y CP, el alumnado utiliza el lenguaje verbal como principal medio de comunicación para la expresión de ideas, sentimientos y vivencias, además, hay un desarrollo del lenguaje específico del área que posibilita la comprensión de los contenidos propios, induce a la reflexión y fomenta el espíritu crítico. La asignatura también es susceptible de ser impartida en lengua extranjera, además del tratamiento de diferentes lenguas a la hora de la investigación y el tratamiento de información. En relación con la CPSAA, la resolución de situaciones motrices implica la planificación de objetivos y la aplicación de estrategias, por eso, el alumnado tendrá que disponer de recursos al inicio del aprendizaje, y ser capaz de abordar y resolver las situaciones de manera eficaz, consciente y con cierta autonomía, para lo que podrá solicitar ayuda cuando la necesite.

La CE1 se vincula con la STEM con el fomento de una alimentación y unos hábitos saludables, así como la prevención de enfermedades y lesiones. Conecta con la CD porque el alumnado debe conocer y hacer uso crítico de la tecnología para la investigación y la creación de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud. Se relaciona con la Competencia emprendedora porque el alumnado debe asumir la responsabilidad de fomentar un estilo de vida activo con acciones encaminadas a preservar la salud.

La CE2 se vincula con la STEM con los contenidos anatómicos necesarios para la percepción y la conciencia corporal. Tiene conexiones significativas con la CE porque el alumnado debe identificar y ser consciente de las fortalezas y debilidades propias, así como utilizar destrezas creativas en la investigación de soluciones. Conecta con la CCEC mediante las técnicas corporales para la expresión que implican criterio y creación de opinión.

La CE3 conecta con la STEM mediante los contenidos fisiológicos necesarios para la percepción y conciencia corporal que permiten el trabajo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. Se vincula con la CE reconociendo los retos que se deben afrontar haciendo uso de destrezas creativas para proponer soluciones divergentes, de manera consciente y contextualizada.

La CE4 se relaciona con la CD mediante propuestas en formato audiovisual, coreografías con apoyo musical y representaciones escénicas y performativas en las que el alumnado debe crear e integrar contenidos digitales en diferentes formatos, con diferentes herramientas tecnológicas y digitales. Conecta con la CC porque requiere unas relaciones interpersonales y sociales respetuosas. Conecta con la Competencia emprendedora con las decisiones y propuestas creativas basadas en el pensamiento divergente. Se vincula con la CCEC a través de la iniciación en las técnicas corporales, usando los diferentes lenguajes artísticos para la participación en propuestas creativas y culturales; de este modo, el alumnado conoce y disfruta de las diferentes manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio integrándolas a su identidad mediante su propio cuerpo y el movimiento.

La CE5 se vincula con la STEM mediante los saberes referidos al conocimiento y la conservación del medio donde se practican las actividades físicas desde un punto de vista científico y tecnológico. Conecta con la CD en la realización de actividades físicas y artístico-expresivas que implican emplear recursos tecnológicos y digitales. Conecta con la CC mediante la participación en actividades comunitarias, tomando conciencia de la importancia del cuidado y la conservación del

entorno. Se relaciona de manera directa con la CCEC en el reconocimiento y el respeto de los rasgos fundamentales del patrimonio natural y cultural en la participación en diferentes situaciones en el entorno.

La CE6 se vincula especialmente con la CD en la exploración de recursos tecnológicos relacionados con la actividad física y la salud, así como en la necesidad de una alfabetización digital; se hace necesario así identificar los riesgos y dotar de herramientas para hacer un uso responsable y crítico. Se vincula con la CC en el peso que las relaciones sociales adquieren en el plan virtual, hecho que implica un aprendizaje, de manera segura y respetuosa, en el uso de internet y, en especial, de las redes sociales.

#### 4. Saberes básicos.

##### 4.1. Introducción.

Los saberes seleccionados se consideran necesarios para poder adquirir y desarrollar las competencias específicas anteriormente formuladas dentro del marco de las competencias clave.

Se trata de un planteamiento motriz que atiende a la diversidad de niveles y facilita el desarrollo del talento para crear un clima grupal motivador y que ofrezca experiencias motrices significativas a todo el alumnado.

El componente motriz y vivencial del área de Educación Física la dota de un potencial único y transferible a otras áreas, de forma que abre posibilidades transdisciplinares que suponen la base del planteamiento competencial.

Los saberes básicos se organizan en seis bloques, que recogen aspectos básicos y esenciales que el profesorado tendrá que desarrollar en posteriores concreciones curriculares para llevarlos a la práctica dependiendo de su contexto y de las características del alumnado. En cada bloque se indican las competencias específicas que más vinculación tienen con los saberes.

El Bloque 1. Vida activa y saludable. Se aborda desde una perspectiva triple: física, mental y social. La contemporaneidad de conductas como el sedentarismo y la preocupación por la alimentación y, en general, por la salud, dotan de sentido a este primer bloque de saberes. En general, este bloque debe conducir al alumnado a construir sus identidades activas por medio del respeto a su imagen corporal y a la del resto, así como a la identificación de comportamientos saludables.

El Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. Plantea la planificación de programas de actividad física basados en criterios saludables, la elección y la organización de la actividad física según usos y finalidades y las principales medidas de seguridad y prevención de lesiones en la práctica de actividad física.

El Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Sitúa los aprendizajes y los saberes en contextos variados que abordan la condición física, las capacidades perceptivo-motrices, las habilidades motrices en situaciones de juegos y la toma de decisiones. Este bloque se organizará a través de acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, que permitirán transferir saberes comunes al agrupar situaciones y actividades que comparten la lógica interna.

El Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Trata la gestión emocional en los juegos y las situaciones motrices y las implicaciones derivadas de la interacción social, destacando el desarrollo de las habilidades sociales y las estrategias para la resolución de conflictos con perspectiva inclusiva y no discriminatoria.

El Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. Por un lado, aborda los saberes relacionados con la expresión artística, los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento. Por otro lado, los juegos y los deportes como fenómeno cultural con los valores que llevan implícitos, haciendo especial énfasis en la *pilota valenciana* por tratarse de un bien de interés cultural.

El Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Aborda los saberes y las prácticas motrices y físico-deportivas que se pueden desarrollar interactuando con la variedad de situaciones que ofrece el entorno, valorando el patrimonio natural, urbano y cultural. Incide en la conservación del medio y la sostenibilidad, así como en las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.

En los siguientes apartados se encuentran los bloques de saberes subdivididos en grupos y con una marca que indica, a modo orientativo, la asignación al ciclo más susceptible de ser tratado, pudiéndose abordar también al resto de ciclos.

#### 4.2. Bloque 1.

B1. Vida activa y saludable. Transversal a todas las competencias	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
<b>G1. Estilo de vida activo y saludable. Perspectiva física</b>			
Higiene postural y medidas de prevención de accidentes.	X	X	X
Respiración y relajación.	X	X	X
Hábitos saludables de higiene corporal y postural, de alimentación y de hidratación.	X	X	X
Beneficios de un estilo vida activo basado en la actividad física regular. El valor del descanso. Alimentación saludable.	X	X	X
Efectos negativos del sedentarismo, la mala alimentación y otros comportamientos no saludables.		X	X
Factores que influyen en el cuidado del cuerpo.			X
<b>G2. Estilo de vida activo y saludable. Perspectiva psicológica</b>			
Bienestar personal. Respeto, conciencia y aceptación del cuerpo propio. Gestión de las emociones.	X	X	X
Autoconcepto y autorregulación. Fortalezas y debilidades.		X	X

Consolidación del autoconocimiento.			X
G3. Estilo de vida activo y saludable. Perspectiva social			
Respeto y aceptación de la diversidad de las características personales.	X	X	X
Juegos y actividad físico-deportiva igualitaria como práctica social saludable frente a hábitos nocivos.		X	X
Tratamiento positivo y gestión de la competitividad. Juegos cooperativos.		X	X
La diversidad corporal y de género: visión crítica sobre los estereotipos.			X
G4. Principios generales anatómicos y funcionales del cuerpo en movimiento			
Las partes principales del cuerpo: esqueleto y musculatura.	X		
Sistemas implicados en las actividades motrices: muscular y osteoarticular.		X	
Aparatos implicados en la actividad física y el movimiento: aparato locomotor.			X
G5. Aplicaciones digitales y recursos tecnológicos para el control de la actividad física desde una perspectiva saludable			
Recursos tecnológicos relacionados con la salud.		X	X
Control de parámetros corporales implicados en la actividad física.			X

#### 4.3. Bloque 2.

B2. Organización y gestión de la actividad física. CE1, CE2, CE3 y CE5	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
<b>G1. Gestión y planificación de la actividad física</b>			
Programas de actividad física sencillos: definición de objetivos, desde una perspectiva global de la actividad física y la salud (ámbito físico, psicológico y social).	X		
Programas de actividad física: autogestión de los mecanismos para la ejecución (ámbito físico, psicológico y social).		X	
Programas de actividad física: seguimiento y valoración del proceso y efectos (ámbito físico, psicológico y social).			X
<b>G2. Organización de la actividad física</b>			
Elección de la actividad basada en criterios saludables según el uso y la finalidad.	X	X	X
Rutinas de activación, calentamiento y vuelta a la calma.	X	X	X
Programa personal de actividad física basado en criterios saludables.			X
<b>G3. Medidas para la prevención de lesiones y seguridad en la práctica de actividad física</b>			
Normas de seguridad básicas. Conocimiento de los principales riesgos.	X	X	X
Mecanismos de control corporal para la prevención de lesiones. Equipación adecuada.		X	X

Actuaciones y protocolos básicos ante accidentes en las actividades físico-deportivas: proteger, avisar y socorrer (PAS), posiciones de seguridad; reanimación cardiopulmonar (RCP).		X	X
Conciencia de las posibilidades y limitaciones personales.		X	X

#### 4.4 . Bloque 3.

B3. Resolución de problemas en situaciones motrices. CE1, CE2, CE3 y CE5	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
<b>G1. La condición física</b>			
Las capacidades físicas básicas en el ámbito lúdico y la actividad física.	X	X	X
La adaptación y autorregulación del esfuerzo a la intensidad y duración de la actividad.		X	X
La frecuencia cardíaca y respiratoria como consecuencia del esfuerzo realizado.		X	X
La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicador de la intensidad de la actividad.			X
<b>G2. Capacidades perceptivo-motrices y habilidades motrices</b>			
Conciencia y control del esquema corporal y la lateralidad.	X	X	
Equilibrio estático y dinámico.	X		
Percepción y estructuración espaciotemporal.	X	X	X



Coordinación oculomanual y oculopédica.	X		
Coordinación general y segmentaria.	X	X	
Combinación de habilidades y creatividad motrices.		X	X
G3. Los juegos			
Juegos individuales y colectivos, sensoriales, simbólicos, psicomotores y manipulativos.	X		
Juegos cooperativos. Juegos alternativos. Juegos modificados.	X	X	X
Grandes juegos y encuentros.			X
G4. Toma de decisiones en diferentes situaciones motrices. Fundamentos técnicos			
Gestos técnicos básicos.	X	X	X
G5. Toma de decisiones en diferentes situaciones motrices. Fundamentos tácticos			
Ocupación de espacios.	X	X	
Estrategias de progresión, cooperación, oposición y colaboración-oposición.		X	X

4.5. Bloque 4.

B4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. CE2, CE3, CE4 y CE5	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
<b>G1. Gestión emocional en situaciones motrices y juegos</b>			
Identificación y expresión de emociones y sentimientos.	X	X	
Regulación y gestión emocional. El cuerpo expresivo y no violento.	X	X	X
Control de la impulsividad y de las emociones negativas. La relajación.	X	X	X
<b>G2. Interacción social en situaciones motrices y juegos</b>			
Deportividad y juego limpio.		X	X
Normas y reglas consensuadas en situaciones de juego.	X	X	X
Habilidades sociales: escucha activa, trabajo en equipo, estrategias de gestión y resolución dialogada de conflictos.	X	X	X
Conductas inclusivas en las situaciones motrices basadas en la convivencia y la no discriminación por cuestiones de género, raciales, de capacidad física o de competencia motriz.	X	X	X

4.6. Bloque 5.

B5. Manifestaciones de la cultura motriz. CE3, CE4, CE5 y CE6	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
<b>G1. Cuerpo comunicador</b>			
El lenguaje comunicativo no verbal: el gesto, la mímica y la danza creativa.	X	X	X
Propuestas coreográficas individuales y grupales con intención estética y expresiva.		X	X
Propuestas performativas interdisciplinares. Creatividad motriz y escucha activa.			X
<b>G2. Recursos y manifestaciones artístico-expresivas</b>			
Dramatizaciones sencillas guiadas.	X		
Montajes artístico-expresivos.		X	
Proyectos artístico-expresivos.			X
<b>G3. Juegos circenses</b>			
Juegos de equilibrio, malabares y habilidades gimnásticas.	X	X	X
<b>G4. El ritmo y el cuerpo en movimiento</b>			
Actividades rítmicas expresivas con y sin apoyo musical.	X	X	X
El ritmo interno.	X	X	X

G5. Bailes y danzas			
Bailes populares infantiles, tradicionales y regionales valencianos.	X	X	X
Danzas del mundo y danza creativa. Danzas urbanas.		X	X
G6. Juegos y deportes inclusivos			
Juegos cooperativos y espacios coeducativos.	X	X	X
Estrategias para la inclusión.		X	X
El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico.			X
G7. Juegos populares y tradicionales			
Principales juegos populares. Los juegos propios del patrimonio cultural valenciano.	X		
Juegos del mundo.		X	
G8. La pilota valenciana			
Valores de la <i>pilota valenciana</i> . <i>Raspall</i> modificado. Pautas básicas. Habilidades motrices básicas, coordinación oculomanual y el golpeo.	X		
<i>Bonhomia</i> . Valor cultural de la <i>pilota</i> (BIC - bien de interés cultural). Modalidad de <i>raspall</i> y modalidades de <i>pilota</i> a pared: frontón y <i>frare</i> . Pautas básicas.		X	

Pactos y valores del juego. Aproximación histórica a la <i>pilota a mà</i> . Modalidades de juego más complejas: introducción a <i>galotxa</i> , <i>escala i corda</i> , <i>pilota grossa</i> i <i>llargues</i> . Principales referentes, con énfasis en la figura de la mujer.			X
G9. Los valores en las diferentes manifestaciones motrices			
Prácticas lúdicas y participativas. Motivación extrínseca.	X		
Trabajo cooperativo. El valor del diálogo y la reflexión.		X	
Superación y retos. Motivación intrínseca.			X
Análisis crítico de los <i>inputs</i> de los medios de comunicación relacionados con las situaciones motrices, en atención a la diversidad de género y visibilizando los referentes femeninos y transgénero.			X

#### 4.7. Bloque 6.

B6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. CE5 y CE6	Ciclo 1 1.º y 2.º	Ciclo 2 3.º y 4.º	Ciclo 3 5.º y 6.º
G1. Actividades físicas y de ocio activo adaptadas al medio natural			
Itinerarios guiados en el entorno próximo al centro.	X		
Itinerarios a pie y en bicicleta.	X	X	X
Orientación. Actividades náuticas. Organización y planificación de itinerarios. Cartografía básica y uso de la brújula.			X

G2. El entorno y patrimonio natural, urbano y cultural de la Comunitat Valenciana			
Espacios de juego y ocio en el entorno próximo al centro.	X	X	X
Espacios naturales y urbanos: uso y disfrute.		X	X
Cuidado y conservación del entorno en las actividades físico-deportivas. Colaboraciones con entidades y organismos.			X
G3. El impacto ambiental de las actividades físico-deportivas en el entorno natural y urbano. Hábitos de movilidad sostenible			
Conciencia de la sostenibilidad medioambiental y valoración del impacto de las actividades en el medio natural y urbano.	X	X	X
Acciones encaminadas a la conservación y la protección del entorno natural y urbano durante la práctica de actividad física.		X	X
Iniciativas y proyectos para el fomento de la movilidad respetuosa con el medio ambiente. Medios de transporte activos y sostenibles: uso de la bicicleta y medios no motorizados.		X	X
G4. Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes			
Protocolos básicos de seguridad en las actividades guiadas en el entorno.	X	X	X
Uso correcto de materiales y espacios en la práctica de las actividades físicas en el entorno.		X	X
Normas de educación vial para peatones y circulación en bicicleta en las vías públicas.		X	X

G5. Aplicaciones tecnológicas en actividades en el medio natural			
Aplicaciones y recursos para la participación activa.		X	X
Seguimiento de rutas GPS, uso de mapas y cartografía digital básica.			X

#### 5. Situaciones de aprendizaje para el conjunto de las competencias del área.

El aprendizaje competencial implica un proceso activo y consciente de movilización de recursos y saberes para resolver propuestas pedagógicas que suponen un reto para el alumnado como agente de su propio aprendizaje, teniendo en cuenta sus centros de interés y pudiéndolos adaptar a sus características personales con una perspectiva crítica.

Estas propuestas didácticas serán variadas y su nivel de complejidad creciente, lo que buscará progresivamente la combinación de habilidades para resolver los retos planteados. Esto implicará tener en cuenta variables como por ejemplo los conocimientos y la predisposición iniciales del alumnado, el diseño de la actividad, el entorno y el material utilizado, que determinarán el tipo de situación y los diferentes grados de dificultad. Además, se tendrán en cuenta los principios de transferencia (utilidad práctica del área para la vida diaria) y de transversalidad que favorecerán el trabajo de las competencias específicas de Educación Física, así como las competencias clave en la etapa de Primaria.

Las situaciones de aprendizaje del área de Educación Física tendrán carácter competencial, fomentando e incluyendo las orientaciones didácticas siguientes:

- Itinerarios de enseñanza-aprendizaje para cada problema motriz según la lógica interna que transfieran saberes comunes que agrupan situaciones y actividades con rasgos similares, tratando así de ofrecer estructuras fácilmente comprensibles para el alumnado. Los problemas motrices planteados serán individuales, de oposición, de cooperación y de colaboración-oposición además de las acciones motrices en el medio natural y las artístico-expresivas.
- Espacios variados y seguros que no se limiten a las instalaciones del centro educativo. Los espacios del entorno tienen un alto valor educativo que hay que aprovechar, garantizando la seguridad y preservación desde una perspectiva ecosocial. Los entornos urbanos, como por ejemplo los parques, las calles, las instalaciones deportivas municipales o de asociaciones, los carriles bici, los teatros, etc.; y los entornos rurales y naturales, como por ejemplo los bosques, los senderos, las vías verdes, las montañas, los ríos, las playas, el mar, etc., son opciones con un gran potencial didáctico que fomentan el aprendizaje situado y significativo y además brindan la posibilidad de que el alumnado los conozca, los valore, sienta responsabilidad activa sobre su cuidado y pueda hacer un uso más allá del horario lectivo, implicando a las familias y el entorno social.
- La creatividad y la expresión artística vinculadas a la corporalidad y al movimiento, a través del planteamiento de tareas, desafíos y retos motorices que sean competenciales y con múltiples posibilidades de respuesta o solución, así como a través de proyectos o propuestas competenciales que pueden ser interdisciplinares y que conectan otras competencias específicas a partir de los conocimientos adquiridos. Las situaciones buscan

fomentar la expresión física y artística como generadora de conocimiento que fomente el pensamiento divergente.

- La alfabetización motriz para mejorar las habilidades y las destrezas, no únicamente desde el plano físico, sino que permita al alumnado lograr aprendizajes significativos para integrar en su vida en el ámbito motriz, cognitivo, emocional y social, desde una perspectiva holística que favorecerá el fomento de estilos de vida saludables.
- La autorregulación y la interiorización de los aprendizajes a través de estilos de enseñanza y modelos pedagógicos basados en la evidencia que apoyen la autonomía y desarrollen la iniciativa para actuar en situaciones específicas tomando decisiones, cediendo progresivamente el protagonismo al alumnado en pro de la responsabilidad para gestionar su propio tiempo y las estrategias para resolver los retos y los problemas. Se propondrá la realización de actividades en las que el alumnado disponga de un espacio para la expresión, la gestión y la autorregulación de emociones.
- El estilo motivacional docente de Educación Física, entendido como la manera de generar climas de aprendizaje óptimos, a través de estrategias motivacionales facilita la calidad de las interacciones sociales y atiende las necesidades psicológicas básicas del alumnado (percepción de competencia, autonomía y relación con los otros) con consecuencias motivacionales en el ámbito afectivo, cognitivo y conductual.
- Se utilizará una variedad de enfoques pedagógicos y metodológicos que tendrán en cuenta el componente lúdico, así como el amplio abanico que ofrece la actividad física desde situaciones de aprendizaje enriquecedoras que benefician al alumnado, no solo en las clases de Educación Física, sino también en el resto de tiempos escolares susceptibles de tratamiento curricular, como pueden ser patios, comedor, actividades extraescolares y diferentes tiempos de ocio, promoviendo un uso responsable, crítico y didáctico de las tecnologías de la información.
- Planteamiento coeducativo e inclusivo de las actividades que propicien la equidad entre mujeres y hombres y que atiendan a la diversidad sexual y de género desde una mirada respetuosa, que trate los estereotipos y la realidad transgénero desde un planteamiento de justicia social.
- La inclusión y participación de todo el alumnado de acuerdo con los principios del diseño universal del aprendizaje (DUA), por medio de la defensa de espacios y tareas accesibles desde todos los ámbitos: físico, sensorial, intelectual y emocional, con propuestas multinivel adaptadas a la diversidad existente entendida como realidad social y fuente constante de aprendizaje y crecimiento personal. Aun así, se fomentará la buena convivencia desde la mediación y la resolución pacífica de conflictos mediante el diálogo y la interacción social.
- La acción, la reflexión y el espíritu crítico sobre el proceso de aprendizaje mediante estrategias de participación y de evaluación formativa y compartida (autoevaluación, heteroevaluación, coevaluación) que ayuden al alumnado a implicarse y le dé retroacción para poder mejorar su proceso formativo.
- Participación activa en propuestas socioculturales y artístico-expresivas, a través de las cuales se desarrollará un espíritu crítico que dotará al alumnado de herramientas para la preservación del medio, para denunciar situaciones de acoso, de *bullying* y de exclusión social, mediante programas institucionales y otros proyectos relacionados con la actividad física, el movimiento y la salud, implicando a la comunidad educativa del centro a participar activamente en iniciativas como, por ejemplo, el Día del Deporte, los centros promotores de la actividad física y la salud, el Día de la Movilidad Sostenible y el Día de la Bicicleta, entre otros.
- La mirada global más allá de la mirada individualista, con la intención de contribuir a la colectividad, a través de metodologías cooperativas que fomenten el compromiso social e individual vinculado a los objetivos de desarrollo sostenible, con atención especial a los



referentes de la salud y el bienestar, la educación de calidad, la igualdad de género, las ciudades y comunidades sostenibles. Este propósito se abordará con actuaciones como el desarrollo de proyectos de aprendizaje-servicio, la colaboración con entidades y organizaciones locales y globales que abordan aspectos sociales y ambientales como pueden ser ONG, ayuntamientos, plantas de reciclaje y parajes naturales del entorno próximo. Todas estas acciones irán encaminadas hacia el logro de los retos del siglo XXI.

## 6. Criterios de evaluación.

### 6.1. Competencia específica 1.

Identificar e incorporar hábitos saludables básicos en la vida cotidiana, desarrollando un estilo de vida activo, a través de la actividad física regular y adecuada.

4.º (2.º ciclo)	6.º (3.º ciclo)
1.1. Incorporar hábitos saludables relacionados con la actividad física y la alimentación que contribuyen a la mejora de la salud física, mental y emocional, e identificar los principales efectos negativos de una dieta desequilibrada.	1.1. Adoptar hábitos saludables relacionados con la actividad física, la alimentación y la higiene postural que contribuyen a la mejora de la salud física, mental y emocional, y reconocer los efectos negativos del sedentarismo y las conductas nocivas, además de valorar los beneficios que aporta un estilo de vida activo.
1.2. Incorporar progresivamente medidas de higiene postural y de prevención de accidentes.	1.2. Adoptar medidas de prevención, así como aplicar protocolos de actuación ante los accidentes.
1.3. Ejecutar las fases de activación y vuelta a la calma relacionadas con la condición física, a través de rutinas en las actividades físicas cotidianas.	1.3. Incorporar autónomamente las fases de activación y vuelta a la calma en diferentes propuestas de actividad física, relacionándolas con la condición física e interiorizando estas rutinas como un hábito de práctica motriz saludable y responsable.
1.4. Iniciarse en el hábito de practicar actividad física, a través de la realización de rutinas básicas de ejercicios y juegos que fomenten el autoconocimiento y una armoniosa interacción.	1.4. Practicar actividad física de manera regular, a través de la realización de rutinas de ejercicios, juegos o prácticas predeportivas en situaciones individuales y colectivas que fomenten una interacción y convivencia armoniosas.

### 6.2. Competencia específica 2.

Mostrar conciencia y control de los elementos fundamentales de la corporalidad en la resolución de situaciones motrices variadas desde un planteamiento crítico.

4.º (2.º ciclo)	6.º (3.º ciclo)
2.1. Tomar conciencia de la corporalidad con las posibilidades y limitaciones, en diferentes acciones motrices individuales y en convivencia, mostrando una disposición positiva hacia la práctica física.	2.1. Reconocer y aceptar la corporalidad, valorando y respetando las posibilidades y limitaciones personales y ajenas, a través de la participación y la resolución de retos y acciones motrices individuales y en convivencia que impliquen esfuerzo, autorregulación y gestión de las emociones.
2.2. Identificar los principales elementos anatómicos y funcionales implicados en el movimiento, en situaciones motrices habituales.	2.2. Relacionar los principales elementos anatómicos y funcionales implicados en el movimiento y la actividad física, en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.
2.3. Mostrar un progresivo control corporal adecuado a diferentes contextos y tipos de acciones motrices.	2.3. Adquirir un dominio y un control corporal adecuado, adaptándose a las demandas de la resolución de problemas en acciones motrices variadas.

### 6.3. Competencia específica 3.

Resolver retos y situaciones motrices haciendo uso de las capacidades físicas, perceptivo-motrices y las habilidades motrices en diferentes contextos de la vida cotidiana a través de la actividad física y el juego.

4.º (2.º ciclo)	6.º (3.º ciclo)
3.1. Ejecutar desplazamientos, saltos, giros y otras acciones motrices de manera coordinada, facilitando el desarrollo motriz en situaciones controladas de juego y actividad física en entornos estables y conocidos, a través de acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición.	3.1. Combinar diferentes habilidades motrices básicas y específicas a través de acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición mediante la participación activa en situaciones de juego en entornos variados y variables, fomentando la tolerancia y el trabajo en equipo.
3.2. Desarrollar habilidades sociales inclusivas en las prácticas motrices identificando los estereotipos y resolviendo conflictos individuales y colectivos de forma dialogada y justa.	3.2. Convivir en el contexto de las prácticas motrices, mostrando habilidades sociales para la resolución dialogada de conflictos y el respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, étnica, socioeconómica o de competencia

	motriz, con una actitud crítica hacia los estereotipos.
3.3. Experimentar retos motrices sencillos que implican las capacidades físicas básicas a través de acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición mediante el juego.	3.3. Resolver desafíos motrices individuales, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición mediante ejercicios, juegos y acciones encaminadas a la mejora de la condición física y adaptando el esfuerzo a la actividad física de manera consciente.
3.4. Utilizar estrategias básicas de juego en acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición, por medio de la identificación de los principales valores sociales y culturales asociados a los juegos.	3.4. Integrar fundamentos técnicos, tácticos y de estrategia mediante acciones motrices individuales, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición, adoptando los valores sociales y culturales a través de la participación activa en juegos y actividades predeportivas.

#### 6.4. Competencia específica 4.

Participar en la ejecución de propuestas artístico-expresivas con aportaciones estéticas y creativas propias de la cultura motriz a través de la utilización de los recursos expresivos básicos del cuerpo y el movimiento.

4.º (2.º ciclo)	6.º (3.º ciclo)
4.1. Explorar las posibilidades comunicativas del lenguaje corporal, participando en dinámicas guiadas de iniciación a propuestas escénicas, coreográficas, bailes y danzas.	4.1. Aplicar recursos expresivos y técnicas del cuerpo comunicativo en propuestas escénicas, coreográficas, bailes y danzas, desarrollando la sensibilidad creativa expresiva y artística, así como la escucha activa.
4.2. Ejecutar movimientos creativos y expresivos con progresiva desinhibición, que enriquezcan su identidad emocional y personal, a través de representaciones individuales o grupales sencillas.	4.2. Crear movimientos y composiciones expresivas con y sin apoyo musical, comunicando sensaciones, emociones e ideas de manera creativa y desinhibida, desarrollando la autoconfianza desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.
4.3. Participar activamente en montajes artísticos sencillos y guiados, en uso de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.	4.3. Organizar y diseñar proyectos artísticos colectivos aplicando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.

#### 6.5. Competencia específica 5.

Participar activamente en la exploración del patrimonio natural y cultural del entorno, a través de actividades físicas y artístico-expresivas guiadas, adoptando medidas de responsabilidad individuales y colectivas que favorezcan la práctica segura y respetuosa con el medio.

4.º (2.º ciclo)	6.º (3.º ciclo)
5.1. Llevar a cabo actividades físicas y artístico-expresivas en el medio natural o entornos no habituales de manera guiada y controlada, conociendo las técnicas adecuadas.	5.1. Participar en la organización y realización de actividades físicas y artístico-expresivas en el medio natural o entornos no habituales, aplicando de manera autónoma las técnicas adecuadas.
5.2. Identificar medidas de seguridad y acciones para la conservación del medio mediante la participación en las actividades inclusivas en el entorno.	5.2. Aplicar medidas de seguridad y acciones para la conservación del medio y la sostenibilidad en las actividades en el entorno, mediante la colaboración en su organización, con perspectiva inclusiva.
5.3. Participar en actividades físicas y artístico-expresivas para el conocimiento del patrimonio natural y cultural próximo a través de actividades guiadas en el entorno.	5.3. Reconocer y valorar el patrimonio natural y cultural próximo a través de actividades físicas y artístico-expresivas en el entorno y desde una perspectiva comunitaria y crítica.

#### 6.6. Competencia específica 6.

Identificar y explorar recursos tecnológicos relacionados con la actividad física y la salud, y utilizarlos de manera responsable y segura, bajo la supervisión del entorno familiar y escolar.

4.º (2.º ciclo)	6.º (3.º ciclo)
6.1. Experimentar con recursos tecnológicos sencillos relacionados con la actividad física y la salud, en situaciones motrices.	6.1. Aplicar recursos tecnológicos relacionándolos con la actividad física y la salud a través de la resolución de problemas en situaciones motrices.
6.2. Hacer uso de manera guiada de algunas aplicaciones tecnológicas vinculadas a retos motores, juegos y predeportes, identificando los beneficios y los riesgos.	6.2. Seleccionar y explorar con criterio diferentes aplicaciones tecnológicas relacionadas con la actividad física y la salud, vinculadas a retos

	<p>motores, juegos y predeportes, valorando los beneficios y los riesgos.</p>
<p>6.3. Participar en diferentes propuestas físicas y artístico-expresivas de manera guiada, haciendo uso de la tecnología y conociendo los nuevos escenarios de comunicación y aprendizaje.</p>	<p>6.3. Utilizar la tecnología de forma crítica, responsable y guiada en diferentes dispositivos, a través de propuestas físicas y artístico-expresivas, integrando las posibilidades de los nuevos escenarios de comunicación y aprendizaje.</p>