

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria, con la acción motriz como eje vertebrador, atesora un potencial extraordinario para implicar al ser que se mueve, en su totalidad. A través de las situaciones motrices exponemos a nuestro alumnado a un maravilloso mundo de interacciones con el entorno físico, social y cultural, además de ofrecerle la oportunidad de conocerse a sí mismo y a los demás, fomentando un enriquecedor universo de relaciones, emociones, decisiones y creaciones. A través de la educación de las conductas motrices contribuiremos a construir y a consolidar una verdadera competencia motriz, que dé respuesta a las necesidades personales y sociales.

La capacidad de movilizar recursos y de dar respuestas inéditas y creativas para hacer frente a una situación motriz se apoya en fenómenos de percepción, motivación, emoción, autoestima, comunicación, anticipación. Las conductas motrices, entendidas como la manifestación de la personalidad, se convierten así en el centro de nuestra intervención, dado que las diferentes dimensiones de la personalidad (biológica, cognitiva, social y relacional, afectiva, expresiva y decisional), son reclamadas cada vez que nos enfrentamos a una situación motriz. No debemos olvidar que la expresión particular de cada personalidad condiciona y determina la experiencia motriz, dado que la persona que actúa, lo hace con sus miedos, ilusiones, motivaciones, expectativas, historia y creatividad. Debemos educar para desarrollar el potencial de cada persona en función de sus capacidades y circunstancias para buscar el desarrollo integral de la persona.

En aras de conseguir el desarrollo integral de nuestro alumnado, la referencia fundamental serán las competencias clave establecidas en el Perfil de Salida del alumnado al término de la Educación Básica, junto con los Objetivos Generales de la Etapa. Los descriptores de dichas competencias han constituido el marco de referencia para la definición de las competencias específicas del área. Si bien la Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave su aportación más significativa corresponde a la competencia personal, social y de aprender a aprender. No en vano, a través de la acción motriz aprendemos a cooperar, a conocer límites y posibilidades propias y de otros, a afrontar situaciones en las que debemos trabajar como un equipo para resolver retos, a adoptar hábitos saludables, valorar el esfuerzo y la dedicación personal, así como a participar en procesos de reflexión guiados.

Todos los mecanismos cognitivos descansan sobre la motricidad, y sabemos que el movimiento favorece la adquisición de nuevos conocimientos, el desarrollo de las diversas inteligencias, la motivación ante nuevos aprendizajes, la concentración, así como la inclusión del alumnado con dificultades específicas de apoyo educativo. La Educación Física es un escenario ideal para aprender de las culturas, para proponer un análisis político de nuestra sociedad, para estimular debates éticos significativos y de calado, para conocer mejor nuestra biología, para contribuir a una expresión y una comunicación verbal y no verbal más eficaz (esta área es además muy apropiada para que el alumnado, cuya lengua familiar

no sea el euskera, aprenda y use registros más informales de la lengua), para reflexionar sobre la salud y contribuir en la adquisición de hábitos saludables, para conocer y crear arte, para aprender a relacionarse y conocer nuestra historia... En consecuencia, será importante establecer vínculos y generar convergencias con otras materias para poder ofrecer una visión holística del aprendizaje, más acorde con nuestra realidad compleja e interconectada.

Las competencias específicas del área de Educación Física recogen las diferentes competencias motrices necesarias para desenvolverse en las distintas situaciones motrices e integran los aspectos relacionados con retos clave de la sociedad: consolidar un estilo de vida activo y saludable, reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz y convivir de manera respetuosa con el medio ambiente desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad. Además, la práctica de situaciones motrices en diferentes contextos permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades (lúdica y recreativa, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural).

Para alcanzar estas competencias específicas, los saberes básicos se organizan en torno a siete bloques, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas que destaquen por su carácter inclusivo. De los siete bloques, seis se refieren a dominios de acción motriz, añadiendo un séptimo bloque transversal a los dominios de nuestra área, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se conjuguen dichos saberes.

Los dominios de acción motriz se asocian con diferentes tipos de competencias, ya que cada situación demanda diferentes recursos de acción que ponen en marcha respuestas motrices específicas. El conocimiento de los rasgos característicos de los dominios de acción permite clasificarlos por los efectos educativos que pueden generar y, a su vez, son el mejor criterio para organizar los saberes básicos de la materia. También, debemos tener en cuenta que el universo ludomotor se despliega en cuatro grandes familias de juegos deportivos (con la ausencia o presencia de reglas, competición e institucionalización) que configuran un patrimonio cultural motriz de extraordinaria riqueza y valía para nuestra sociedad y nuestro alumnado. Por ello, la Educación Física no debe ser un mero catálogo de técnicas a reproducir ni debe limitarse al deporte. Además, es importante no reducir la competencia motriz a una serie de respuestas predefinidas, debemos abrirla a un horizonte de posibles novedades.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Estas son las competencias motrices que nos servirán para dar respuesta a demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

1. Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica, siendo crítico con los modelos corporales estereotipados, y desarrollando procesos de autorregulación emocional y gestión de conflictos, para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

Esta competencia se puede abordar desde la participación activa, la alimentación y dieta saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. En lo relativo a la salud, debemos subrayar la importancia de trabajar la prevención de lesiones y los primeros auxilios.

En todas las situaciones motrices, será imprescindible la identificación y gestión adecuada de las emociones y sentimientos. Las prácticas motrices, por su naturaleza, son propicias para trabajar la gestión dialógica de los conflictos. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, CCL5, CP1, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.

2. Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar la autonomía y el crecimiento armónico desde el punto de vista orgánico, cognitivo, afectivo y social.

Las situaciones psicomotrices tienden a generar experiencias que requieren automatizar estereotipos motores, reproducir repetidamente una determinada modalidad de ejecución de acciones motrices, dosificar las fuentes energéticas para actuar con eficacia en el esfuerzo físico requerido, tomar conciencia de sí, así como explorar y conocer el propio cuerpo desde dentro (introyección). Esta competencia permite activar la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Además, proporcionará al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana (atletismo, natación...).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA1, CPSAA4 y CPSAA5.

3. Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para ajustar las conductas asociadas al desafío y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

Esta competencia exige tomar decisiones, anticiparse, codificar (emitir) mensajes engañosos y decodificar los signos corporales de los demás, para actuar estratégicamente y superar al rival. Este grupo de situaciones puede servir para fomentar conductas motrices asociadas al desafío, la competitividad o la resolución de problemas. También conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables, rechazando comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.

Además, implica definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado.

Por último, será conveniente trabajar con todas las clases de estructuras interactivas que ofrecen los juegos de oposición (uno contra uno, uno contra todos o todos contra todos).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC3 y CCEC1.

4. Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, para contribuir a la convivencia social, la inclusión y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia ofrece un sinfín de vivencias que hacen emerger conductas motrices asociadas a la comunicación motriz, el pacto, la generosidad en la colaboración, la toma de la iniciativa, la creación de respuestas originales y el respeto a las decisiones de los demás. A su vez, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Estas acciones también buscan el bienestar ajeno, actuando desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, respeto, solidaridad, cooperación, justicia y paz.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o circenses y los desafíos físicos cooperativos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSSA3, CPSSA4, CPSSA5, CC2, CC3, CE2 y CCEC1.

5. Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y principios de acción, y contribuyendo al entendimiento social, para ajustar la conducta motriz en situaciones con alta demanda informacional, y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

Esta competencia exige una toma constante de decisiones e interpretación de los mensajes del resto de participantes, donde el alumnado deberá esforzarse en decodificar las conductas de sus compañeros/as y adversarios/as para realizar elecciones estratégicas que se inscriban en una lógica colectiva. Además, profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, de manera contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional. Un mundo diverso en términos culturales requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales).

Se podrían llevar a cabo análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, que contribuyan a democratizar el uso de los espacios de práctica motriz compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género. Así mismo, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia, como los juegos deportivos colectivos o los juegos tradicionales, entre otros. Además de éstos, también se deberían considerar los juegos en los que se puede cambiar de relación de colaboración a oposición, de equipo o juegos con relaciones contradictorias. En estos ejemplos, la competición es compartida, de modo que al detener el juego no existen vencedores ni vencidos.

Finalmente, se abordarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA1, CPSSA3, CPSSA4, CPSSA5, CC2, CC3 y CCEC1.

6. Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, de manera ajustada y segura, para incluir en sus hábitos formas de ocio saludable, sostenible y ecosocialmente responsable en el medio natural y urbano.

Esta competencia exige que los/as protagonistas lean y descifren las dificultades e imprevistos que genera su relación con el terreno de práctica. Este tipo de situaciones favorecen conductas motrices de adaptabilidad asociadas a la toma de decisiones, eficacia, anticipación, respeto del entorno, riesgo y aventura. La vivencia de este tipo de actividades aporta conexiones con otros aspectos de gran interés formativo tales como el conocimiento y respeto a la naturaleza, la educación para la convivencia, la autoprotección y la seguridad, tanto personal como colectiva. Las relaciones del alumnado con el medio natural suelen acarrear una gran implicación y un compromiso total, lo que puede comportar una fuerte carga emocional; por lo tanto, la gestión de las emociones será fundamental.

En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo, las rutas BTT o el franqueamiento de obstáculos. Todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Y en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como el patinaje, el skate o el parkour, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, pudiendo participar en actividades en distintos contextos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría estimular la organización de eventos benéficos, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CPSAA1, CC4, CE1 y CCEC1.

7. Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, gestionando las emociones y analizando las distintas manifestaciones de la cultura motriz, para valorar su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura, e integrar las posibilidades de acción y recursos expresivos, dentro del repertorio de actuaciones motrices.

Esta competencia nos habla de la capacidad para desenvolverse en las situaciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan en torno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación. Las conductas motrices expresivas se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical...), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos...).

El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas situaciones. El alumnado puede experimentar los roles de creador, intérprete y espectador/juez/crítico, teniendo la oportunidad, como espectador, de educar la mirada, el respeto por el trabajo del actor, el agradecimiento final, apreciar los aspectos a destacar, a mejorar y a aprender de ello. Además, en las prácticas motrices de expresión la identificación y gestión de las emociones tendrán serón fundamentales.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de danzas propias del folclore tradicional. Para

lunes 31 de julio de 2023

abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica), teatro gestual, teatro de sombras, representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). También, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP3, CPSAA1, CPSSA3, CPSSA4, CPSSA5, CC2, CC3, CE3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Cursos primero y segundo	Cursos tercero y cuarto
Competencia específica 1	
1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
1.2 Incorporar con progresiva autonomía y responsabilidad hábitos saludables, así como, medidas generales para la prevención de lesiones, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo.	1.2 Incorporar de forma autónoma y responsable hábitos saludables, así como, medidas generales para la prevención de lesiones, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo.
1.3 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	1.3 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
1.4 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	1.4 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
1.5 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	1.5 Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte planificando, desarrollando y compartiendo con seguridad su práctica física cotidiana.
1.6 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la gestión de conflictos y respeto ante la diversidad, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	1.6 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la gestión de conflictos, con respeto ante la diversidad, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.
1.7 Gestionar las emociones siendo capaz de participar con eficacia, respetando las intervenciones del resto, y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	1.7 Gestionar las emociones en la organización de actividades motrices, asumiendo responsabilidades, respetando las intervenciones del resto, y actuando con deportividad en el desempeño de los roles de organizador, espectador, participante u otros.
Competencia específica 2	
2.1 Resolver situaciones psicomotrices con cierto grado de control y dominio corporal empleando, con progresiva autonomía, los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa.	2.1 Resolver situaciones psicomotrices, aplicando los principios de acción, y aumentando su control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente, creativa y autónoma.

lunes 31 de julio de 2023

Cursos primero y segundo	Cursos tercero y cuarto
2.2 Adquirir nociones básicas de estrategia, formulando hipótesis de acción a partir de la interpretación de la lógica interna, y automatizando encadenamientos motores.	2.2 Elaborar encadenamientos cada vez más eficaces, interpretando la lógica interna de cada situación, perfeccionando progresivamente los planes de acción personales, y valorando y reajustando su intervención
2.3 Reconocer el propio potencial motriz y autorregularse a través de actividades lúdicas contribuyendo a la mejora de las capacidades físicas, y transfiriendo el conocimiento y los valores a su espacio vivencial.	2.3 Autorregular la conducta motriz, identificando las propias potencialidades motrices, a través de actividades lúdicas contribuyendo a la mejora de las
Competencia específica 3	
3.1 Interactuar en contextos de oposición, aplicando los principios de acción, con actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.	3.1 Interactuar ajustadamente en contextos de oposición, aplicando los principios de acción, aprovechando eficientemente las propias capacidades, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, y mostrando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.
3.2 Elaborar planes de acción básicos, analizando la lógica interna de las situaciones, las carencias y puntos fuertes de los participantes, reajustando el plan, si fuera necesario.	3.2 Desarrollar planes de acción analizando la lógica interna de las situaciones y las carencias y puntos fuertes propios y del oponente, reajustando el plan, si fuera necesario.
3.3 Participar activamente en los juegos deportivos de oposición, con arraigo en la cultura propia, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.	3.3 Participar activamente en los juegos deportivos de oposición, contribuyendo a la adquisición y creación de una cultura motriz, reconociendo y transmitiendo su valor y potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.
Competencia específica 4	
4.1 Resolver proyectos motores de carácter cooperativo a través de la búsqueda de objetivos comunes, el pacto de reglas, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación, tanto del proceso como del resultado, y asumiendo distintos roles asignados y sus responsabilidades.	4.1 Resolver proyectos motores de carácter cooperativo, a través de la búsqueda de objetivos comunes, el pacto de reglas, la toma de decisiones compartidas y la ayuda mutua.
4.2 Contribuir a la convivencia social y la inclusión, a través de un comportamiento ético y una actitud empática, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	4.2 Fomentar una participación equitativa, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, y asumiendo distintos roles asignados y sus responsabilidades.
	4.3 Contribuir a la convivencia social y la inclusión, a través de un comportamiento ético y una actitud empática, mostrando una actitud crítica ante los estereotipos y proactiva frente a actuaciones discriminatorias y violentas.
Competencia específica 5	
5.1 Interactuar en situaciones de oposición-colaboración, aplicando los principios de acción, automatizando respuestas, con actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.	5.1 Interactuar ajustadamente en contextos de oposición-colaboración, aplicando fundamentos técnico-tácticos, automatizando respuestas, mostrando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.
5.2 Participar activamente en juegos deportivos contribuyendo a la adquisición y creación de una cultura motriz, analizando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas, valorándolos como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.	5.2 Participar activamente en juegos deportivos de oposición-colaboración valorando sus orígenes, evolución, intereses económico-políticos y su influencia en las sociedades actuales, valorándolos como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.
5.3 Identificar y analizar los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, reconociendo los factores que contribuyen a su mantenimiento.	5.3 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, analizando los factores que contribuyen a su mantenimiento.

lunes 31 de julio de 2023

Cursos primero y segundo	Cursos tercero y cuarto
Competencia específica 6	
6.1 Resolver situaciones motrices en un medio con incertidumbre, aplicando los fundamentos técnico-tácticos de las actividades físico-deportivas.	6.1 Resolver situaciones motrices en un medio con incertidumbre aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.
6.2 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	6.2 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que éstas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
6.3 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6.3 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
Competencia específica 7	
7.1 Utilizar el cuerpo, intencionadamente y con progresiva autonomía, como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	7.1 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.
7.2 Participar en manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando su importancia en la creación de la identidad cultural.	7.2 Gestionar la participación en manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
7.3 Gestionar las emociones siendo capaz de participar en situaciones artístico-expresivas de manera desinhibida, respetando las intervenciones del resto.	7.3 Gestionar las emociones siendo capaz de participar en situaciones artístico-expresivas de manera desinhibida y con eficacia, respetando las intervenciones del resto.

SABERES BÁSICOS

Cursos primero y segundo
Bloque A: Situaciones psicomotrices.
Actividades físico-deportivas soporte de este dominio (pruebas, estilos, reglas básicas de juego, espacios, materiales...).
Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales.*
Control corporal y regulación del gasto energético.*
Integración de los aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.*
Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.*
Medición de actuaciones o marcas propias y ajenas con criterios objetivos.
Bloque B: Situaciones sociomotrices de oposición.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Principios de acción fundamentales para superar al adversario.*
El espacio y su utilización.*
Esterotipos motores de las actividades de oposición.*
Proyecto táctico sencillo en función del rival que tenga enfrente.*

lunes 31 de julio de 2023

Cursos primero y segundo
Bloque C: Situaciones sociomotrices de cooperación.
Prácticas motrices propias de este dominio.
Principios de acción, pautas grupales y coordinación para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea.*
Selección y combinación de las habilidades motrices específicas.*
Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.*
Asunción de distintos roles asignados y responsabilidades.*
Bloque D: Situaciones sociomotrices de oposición-colaboración.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Principios de acción propios de este dominio como puesta en práctica del algoritmo de defensa y de ataque, permuta de roles...*
Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo.*
Instrumentos de evaluación y toma de decisiones de forma individual o colectiva.
Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción, la de los compañeros y adversarios.*
Bloque E: Situaciones motrices en entornos con incertidumbre.
Actividades físicas en el medio natural y urbano.
Desplazamiento razonado y reflexionado en el medio natural, tomando informaciones y referencias (seguir un itinerario marcado en un plano).*
Gestión y regulación de la energía para llevar a buen término la actividad con economía y eficacia.*
Riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves.*
Material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades: conocimientos técnicos y de mantenimiento básicos.
Puntos cardinales, norte magnético, orientaciones, direcciones y planos.*
Uso de herramientas y técnicas básicas de orientación.*
Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate...).
Bloque F: Situaciones motrices artísticas y de expresión.
Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sensaciones, sentimientos, emociones, comunicación de ideas complejas en diferentes contextos y técnicas básicas de interpretación.*
El espacio escénico: orientación, direcciones, volumen, plano, dimensiones, itinerarios, entradas/salidas, ubicación del público, ocupación del espacio.
Fases del proceso creativo: inductor/demanda, creación/diversidad, selección, enriquecimiento, producción, presentación, vestuario, música...*
Pasos de las danzas, figuras acrosport, acciones acrobáticas/expresivas.*
Criterios de observación de las producciones: dificultad, mensaje, concentración, encadenamiento, originalidad, sincronización, coordinación.
Valoración y respeto a las propuestas, opiniones y producciones.*
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: las danzas como manifestación de la interculturalidad.
Bloque G: Saberes transversales de la Educación Física. En este bloque se recogen los saberes no motores relacionados con la Educación Física. La naturaleza de este bloque hace que se trabaje en cada uno de los bloques anteriores.
Saberes del curso Primero:
Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Importancia de la higiene y prevención de accidentes en las prácticas físico-deportivas.*
Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas*.

lunes 31 de julio de 2023

Cursos primero y segundo
Tipos de esfuerzos y su influencia en el organismo y en la salud.*
Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.*
Salud social: gestión de conflictos de forma dialógica y justa. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Actitud crítica hacia comportamientos violentos.*
Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute y catarsis*.
Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.*
Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.*
Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
Reglamentos básicos de los juegos deportivos.
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad.
Respeto ante la diversidad.*
Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas)*.
Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras). Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.
Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.*
Saberes del curso Segundo:
Salud física: adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.*
Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.*
Salud mental: reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos... Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.*
Planificación y autorregulación de proyectos motores: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y la autoevaluación.*
Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS. Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB)*.
Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.*
Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
Respeto a las reglas: funciones de arbitraje deportivo.
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad.
Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico.
Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.*

lunes 31 de julio de 2023

Cursos tercero y cuarto
Bloque A: Situaciones psicomotrices.
Actividades físico-deportivas soporte de este dominio (pruebas, estilos, reglas básicas de juego, espacios, materiales...).
Control corporal y regulación del gasto energético.*
Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.*
Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.*
Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.*
Medición de actuaciones o marcas propias y ajenas con criterios objetivos.
Movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
Bloque B: Situaciones sociomotrices de oposición.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Principios de acción fundamentales para superar al adversario.*
Esteriotipos motores de las actividades de oposición.*
Estrategias y medios para pasar de la situación de ser dominado a la dominante.*
Creación de espacios libres en el campo rival a través de golpes en profundidad, anchura, potencia y altura para dominar en el intercambio.*
Las señales del adversario: intenciones, comportamiento, orientación corporal, desplazamientos, uso del espacio, fortalezas y debilidades...*
Bloque C: Situaciones sociomotrices de cooperación.
Diversidad de prácticas motrices propias de este dominio.
Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas.*
Planificación de secuencias anticipando las conductas motrices.*
Producciones y proyectos motores cooperativos.
Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.*
Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.*
Bloque D: Situaciones sociomotrices de oposición-colaboración.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Principios de acción propios de este dominio como algoritmo ofensivo y defensivo, cambio rápido de roles...*
Identificación de las debilidades y fortalezas del adversario: sus intenciones, formas de hacer, uso del espacio, grado de compromiso...
Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival.*
Reglas de los juegos y normativas dictadas en los deportes de equipo (iniciación del juego, derechos y obligaciones de las personas jugadoras, posibilidades de puntuar, elementos de éxito o fracaso...).
Instrumentos de evaluación y toma de decisiones de forma individual o colectiva: observaciones cruzadas, herramientas informáticas...
Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción, la de los compañeros y adversarios.*
Valores de estas prácticas de oposición colectiva (combatividad, enfrentamiento, honestidad, solidaridad, seguridad, legalidad).*
Bloque E: Situaciones motrices en entornos con incertidumbre.
Actividades físicas en el medio natural y urbano.

lunes 31 de julio de 2023

Cursos tercero y cuarto
Identificación durante la actividad de informaciones procedentes del exterior (visual, táctil y auditivo) e internas (propioceptivas, emocionales).*
Gestión y regulación de la energía con economía y eficacia.*
Gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.*
El material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades: conocimientos técnicos y de mantenimiento.
Puntos cardinales, norte magnético, orientaciones, planos, mapas y brújula.
Prácticas deportivas urbanas: crossfit, gimnasios urbanos, calistenia...
Bloque F: Situaciones motrices artísticas y de expresión.
Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
Usos comunicativos del cuerpo: expresión de sensaciones, sentimientos, emociones y comunicación de ideas complejas en diferentes contextos.*
Técnicas específicas de expresión corporal.*
Características del espacio escénico: orientación, direcciones, volumen, altura, plano, dimensiones, trazos.
El espacio escénico: itinerarios, entradas/salidas, ubicación del público, orientación (de cara al público), ocupación del espacio.
Fases del proceso creativo (inductor/demanda, creación/diversidad, enriquecimiento, selección, producción, presentación), con procesos de composición coreográfica (repetición, transposición, contraste, acumulación, rotación), con elementos complementarios (vestuario, música).*
Pasos de las danzas, figuras acrosport, acciones acrobáticas/expresivas.
Diferentes roles: coreógrafos, actores, bailarines, espectadores, jueces.
Criterios de observación en las producciones: dificultad, mensaje, concentración, encadenamiento, originalidad, sincronización, coordinación...
Valoración y respeto a las propuestas, opiniones y producciones de los demás. Asimilaciones derivadas de los estereotipos de género.*
Gestión de emociones, la mirada de los demás, riesgos, concentración.*
Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
Bloque G: Saberes transversales de la Educación Física.
Saberes del curso Tercero:
Salud física: tipos de esfuerzos y su influencia en el organismo y en la salud. Calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.*
Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas*.
Salud social: suplementación y dopaje en el deporte; ética y riesgos.
Salud mental: tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.*
Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
Planificación y autorregulación de proyectos motores.*
Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás.
Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación cardiopulmonar. Indicios de accidentes cardiovasculares, señales de ictus y similares.*
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad.
Autorregulación emocional: habilidades volitivas y capacidad de superación*.
Respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen, étnica, socioeconómica o de competencia motriz.*

lunes 31 de julio de 2023

Cursos tercero y cuarto
Gestión de conflictos personales de forma dialógica y justa; empatía, solidaridad, respeto e implicación.*
Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.*
Deporte y perspectiva de género: igualdad en el acceso al deporte. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades u otros parámetros.*
Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.
Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
Saberes del curso Cuarto:
Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Calentamiento específico autónomo. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Dietas y alimentos no saludables.*
Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento y evaluación.*
Salud mental: efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia)*.
Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física o deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
Instrumentos y procesos de evaluación de actuaciones propias y ajenas.*
Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas colectivas de seguridad.
Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares, señales de ictus y similares.*
Autorregulación emocional: estrategias de gestión de la derrota.*
Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.*
Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.
Actitud crítica y compromiso activo frente a estereotipos, discriminaciones y violencia.*
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural, intereses políticos y económicos.
Historia del deporte desde la perspectiva de género. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.*
Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.*