

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en la etapa de Primaria, 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, dando rienda suelta a un interesantísimo y enriquecedor universo de relaciones, emociones, decisiones y creaciones. A través de la educación de las conductas motrices podremos contribuir 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, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria 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 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, así como el desarrollo de las diversas inteligencias, la

motivación ante nuevos aprendizajes, la concentración y la inclusión del alumnado con dificultades específicas de aprendizaje. 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... Es 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 en esta etapa recogen las diferentes competencias motrices necesarias para desenvolverse en las distintas situaciones motrices e integran aspectos clave como adoptar un estilo de vida activo y saludable, conocer la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motriz y la integración de actitudes ecosocialmente responsables. 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. Reconocer los efectos de la actividad física en la salud global, trabajando la gestión de emociones y conflictos para potenciar la salud física, emocional y social.

Esta competencia nos brinda la oportunidad de trabajar aspectos como la alimentación 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 desde una perspectiva de género 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.

Por otra parte, las emociones de los/as participantes adquieren gran protagonismo y será una buena oportunidad para trabajar la gestión emocional. Igualmente, se requiere que el alumnado afronte los

lunes 31 de julio de 2023

conflictos de forma dialógica, contemplando también la perspectiva de las otras personas implicadas y buscando soluciones justas que satisfagan las necesidades mínimas de las partes implicadas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CCL1, CP1, STEM5, CPSAA1, CPSAA2 y CPSAA4.

2. Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, interiorizando esquemas de acción para conocerse, autorregularse y mejorar las capacidades físicas.

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 en el esfuerzo físico requerido con eficacia, tomar consciencia de sí, explorar y conocer el propio cuerpo desde dentro (introyección), regular la impulsividad, tolerancia a la frustración y perseverancia ante las dificultades. Además, se busca impulsar el cuidado corporal y el bienestar a través de ejercicios de respiración consciente, la liberación articular, postural, los estiramientos o la atención plena.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes: las prácticas aeróbicas o el análisis de situaciones cotidianas (del entorno próximo o en medios de comunicación), las dinámicas grupales reflexivas (debates o análisis críticos) o los proyectos interdisciplinares, así como la integración de normas de seguridad y hábitos de higiene en prácticas motrices cotidianas o la simulación de protocolos de intervención ante accidentes deportivos, entre otros.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria. CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5.

3. Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, priorizando el respeto hacia los participantes y las reglas sobre los resultados, para regular 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. 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).

Estas situaciones motrices implican comenzar a tomar decisiones, 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.

La considerable carga emocional de estas situaciones nos brindará la posibilidad de profundizar en el control de las emociones. Así, estas situaciones motrices serán propicias para aprender a afrontar la derrota y relativizar la victoria y respetar las reglas de juego.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3, CCEC1, CCEC3.

4. Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación y respeto, para contribuir a la convivencia social 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, el sacrificio generoso en la colaboración, la toma de iniciativa, la creación de respuestas expresivas originales y el respeto de las decisiones de los demás. También conlleva la identificación de las emociones que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de éstas y su gestión adecuada para saber controlar y reconducir las emociones desagradables. 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, valorando la realidad asociada a la práctica motriz y actuando sobre ella desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, respeto, solidaridad, cooperación, justicia y paz.

Estas situaciones podrán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con los cuentos motores cooperativos, las combas, acrosport y los desafíos físicos cooperativos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC2, CC3, CE3, CCEC1.

5. Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición- colaboración en entornos sin incertidumbre, asimilando las reglas y principios de acción propios de este tipo de actividades para empezar a ajustar la conducta motriz en situaciones con alta demanda informacional, y contribuir a la adquisición 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. También implica construir la identidad personal y social desde una práctica vivenciada que integra expresiones culturales como el juego y el deporte, asumiendo que forman parte del patrimonio cultural y que han de ser objeto de reconocimiento, preservación, mejora y disfrute. Además de abordar los juegos y deportes tradicionales con arraigo en el entorno o aquellos pertenecientes a otras culturas, también se podrían llevar a cabo análisis sobre ciertos estereotipos de género aún presentes en el deporte y cómo evitarlos.

Finalmente, debido a su carga emocional esta competencia nos ofrece la posibilidad de incidir en la gestión de emociones, y la adquisición de valores como el juego limpio y la deportividad.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM1, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC2, CC3, CCEC1.

6. Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, realizando una práctica respetuosa con el entorno desde un enfoque sostenible, y que priorice la seguridad sobre el riesgo, para valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz y participar en su cuidado y mejora.

Esta competencia exige que los/as protagonistas interpreten 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 conllevan una gran implicación y un compromiso total, lo que puede comportar una fuerte carga emocional, por lo tanto, la identificación y gestión de las emociones serán fundamentales.

Según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, la escalada, las actividades acuáticas, la orientación (también en espacios urbanos), la construcción de materiales, el franqueamiento de obstáculos, entre otros. Todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno.

Esta competencia específica se encuentra alineada con los retos del siglo XXI y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. La adopción de hábitos sostenibles con el medio ambiente y su conservación debe comenzar a producirse ya en esta etapa, incidiendo especialmente en aquellos gestos y conductas sencillas que cada uno puede hacer para contribuir al bien común. Este enfoque encuentra en las actividades físico-deportivas un contexto muy favorable para mostrar el potencial que ofrece el entorno, ya sea natural o urbano, para el desarrollo de este tipo de prácticas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1, CC4, CE1.

7. Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea para integrarlas dentro del repertorio de actuaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

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; ambas caminan juntas en el proceso creativo. 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, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos...).

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 acciones. El alumnado puede experimentar los roles de creador, intérprete y espectador. Las prácticas motrices de expresión conllevan la identificación y gestión de las emociones para saber controlarlas y reconducirlas hacia su expresión positiva.

Esta competencia implica construir la identidad personal y social desde una práctica vivenciada que integra expresiones culturales como las actividades artístico-expresivas vinculadas con la motricidad, asumiendo que forman parte del patrimonio cultural. En un mundo globalizado y marcado por los movimientos migratorios esto supone enriquecer el acervo común con las aportaciones de las diferentes culturas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CP3, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC2, CC3, CE3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
Competencia específica 1		

lunes 31 de julio de 2023

Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
1.1 Experimentar los beneficios de la actividad física empezando a establecer las bases de un estilo de vida activo.	1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo, con disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo.	1.1 Reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria, mostrando predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento.
1.2 Adoptar medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal, el descanso, la educación postural y la alimentación	1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando rutinas en situaciones cotidianas, sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente.	1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable y conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes.
1.3 Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos, respetando a todos/as los/as participantes con independencia de sus diferencias individuales.	1.3 Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias y gestionando conflictos de forma dialógica.	1.3 Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, a la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales a la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la discriminación y a los estereotipos de género y evitando activamente su reproducción.
1.4 Tomar conciencia de la dimensión afectiva en las distintas situaciones motrices identificando las emociones propias.	1.4 Valorar la importancia de la dimensión afectiva en las distintas situaciones motrices empezando a gestionar las emociones propias, e identificando las de los otros.	1.4 Gestionar la dimensión afectiva en las distintas situaciones motrices legitimando las emociones propias y las de los demás, expresándolas de manera asertiva.
Competencia específica 2		
2.1 Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica, mejorando progresivamente su control y dominio corporal.	2.1 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos, identificando capacidades físicas básicas.	2.1 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, interiorizando esquemas de acción y empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, contribuyendo a la mejora de las capacidades físicas.
2.2 Conocerse y autorregularse interiorizando esquemas de acción a través de actividades y juegos psicomotores.	2.2 Conocerse y autorregularse interiorizando esquemas de acción a través de actividades y juegos psicomotores.	2.2 Conocerse y autorregularse resolviendo problemas en situaciones psicomotrices transferibles a su espacio vivencial.
Competencia específica 3		
3.1 Realizar acciones motrices de oposición comprendiendo el sentido de los acontecimientos del juego, y respetando las reglas y a los participantes.	3.1 Encadenar diferentes acciones motrices de oposición, haciendo frente a las conductas motrices del oponente, y respetando las reglas y a los participantes.	3.1 Resolver retos tácticos elementales propios de las situaciones de oposición, aplicando principios y reglas de acción, y respetando las normas y a los participantes.
3.2 Participar activamente en juegos motores y deportes de carácter cultural propias del entorno, disfrutando de su puesta en práctica e iniciándose en la gestión de las emociones que se producen.	3.2 Participar activamente en juegos y deportes con arraigo en la cultura propia, así como otros procedentes de diversas culturas, controlando la impulsividad y las emociones.	3.2 Participar activamente en juegos y deportes con arraigo en la cultura propia, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo su valor y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes, y gestionando las emociones y expresándolas de manera asertiva.

lunes 31 de julio de 2023

Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
Competencia específica 4		
4.1 Llevar a cabo acciones motrices de cooperación, ajustando los movimientos corporales a los diferentes cambios que se produzcan en dichas situaciones.	4.1 Encadenar acciones para dar respuesta a las demandas de las situaciones de cooperación, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas con compromiso y solidaridad hacia el grupo.	4.1 Resolver situaciones cooperativas, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas de forma eficaz, con empatía, solidaridad, respeto e implicación.
4.2 Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la gestión de conflictos personales de forma dialógica, mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones discriminatorias y de violencia.	4.2 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, gestionando los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica, mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de violencia.	4.2 Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la gestión de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.
Competencia específica 5		
5.1 Ejecutar acciones motrices en situaciones de oposición-colaboración, ajustando los movimientos corporales a los diferentes cambios que se produzcan, y aceptando las características y niveles de los/as participantes.	5.1 Encadenar acciones para dar respuesta a las situaciones de oposición-colaboración, interiorizando las reglas de acción demandadas y comprendiendo las propias emociones y las de los otros.	5.1 Resolver retos tácticos elementales de las situaciones de oposición-colaboración, aplicando principios y reglas de acción propios del dominio de manera ajustada.
5.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio.	5.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los/as participantes.	5.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.
5.3 Participar activamente en juegos motores y deportes de carácter cultural propias del entorno, disfrutando de su puesta en práctica, y tomando conciencia de las propias emociones.	5.3 Participar activamente en juegos y deportes con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo.	5.3 Participar activamente en juegos motores y deportes con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes para favorecer su conservación.
5.4 Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.	5.4 Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas y campeonatos femeninos, masculinos o mixtos, acercándose al deporte federado e identificando y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.	5.4 Valorar el deporte como fenómeno cultural analizando críticamente los estereotipos de género y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.
Competencia específica 6		
6.1 Realizar acciones motrices adaptando su motricidad a la incertidumbre de las actividades en el medio natural y urbano próximo al centro escolar.	6.1. Realizar acciones motrices decodificando información y adaptando su motricidad a la incertidumbre de las actividades en el medio natural y urbano próximo al centro escolar.	6.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano de forma eficiente.

lunes 31 de julio de 2023

Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
6.2 Disfrutar del entorno natural y urbano conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación hacia ellos durante el desarrollo de distintas prácticas lúdico-recreativas.	6.2. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.	6.2 Valorar las posibilidades del medio natural y urbano próximo al centro, para la práctica de actividad física, actuando desde una perspectiva eco-sostenible y comunitaria del entorno.
6.3 Reconocer los contextos de riesgo adoptando medidas de seguridad en la práctica de actividad física.	6.3. Adoptar medidas de seguridad en la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.	6.3 Adoptar medidas de seguridad en la práctica de actividad física, anticipándose a los posibles riesgos y actuando con precaución ante ellos.
Competencia específica 7		
7.1 Reproducir y crear estructuras rítmicas simples y elaborar producciones adaptando los distintos usos expresivos y comunicativos de la corporalidad, con intención artística y evitando manifestaciones sexistas.	7.1 Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.	7.1 Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas en acciones con intención artística o expresiva, evitando manifestaciones sexistas.
7.2 Iniciarse en el desarrollo de proyectos motores de carácter individual o colectivo, valorando su consecución.	7.2 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias que permitan analizar los resultados obtenidos.	7.2 Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, definiendo metas, secuenciando acciones y valorando tanto el proceso seguido como el resultado obtenido.
7.3 Participar activa y equitativamente en la reproducción de manifestaciones artístico-expresivas, valorando su componente lúdico-festivo.	7.3 Participar activa y equitativamente en manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno, valorando de manera crítica su importancia, repercusión e influencia en la sociedad.	7.3 Participar activa y equitativamente en manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias y de otras culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.

SABERES BÁSICOS

Primer ciclo.
Bloque A: Situaciones psicomotrices.
Esquema corporal: conciencia y control corporal. La lateralidad y su proyección en el espacio.*
Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.*
Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.*
Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos.*
Capacidades y limitaciones personales.
Bloque B: Situaciones socio-motrices de oposición.
Nociones básicas y principios de acción fundamentales para superar al adversario: selección de la posición corporal y la distancia adecuada, la adecuación de la acción a la ubicación del adversario, reducción/aumento de espacios y tiempos, anticipación, equilibrio y desequilibrio...*
Norma de seguridad "de oro": no hacerse daño y no hacer daño.*
Bloque C: Situaciones socio-motrices de cooperación.
Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas: coordinación de acciones con compañeros, sincronización, control corporal, toma de decisiones consensuada.*
Variedad de respuestas ante retos.

lunes 31 de julio de 2023

Primer ciclo.
Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.*
Resolución de conflictos personales de forma dialógica y justa.*
Actuaciones ante conductas discriminatorias y de violencia.*
Bloque D: Situaciones socio-motrices de oposición-colaboración.
Acciones motrices ofensivas: como portador y no portador del móvil en juegos colectivos (tirar, pasar, driblar, desplazarse, golpear...)*
Acciones motrices defensivas: interceptar, despejar, bloquear...*
Nociones relacionadas con prácticas de oposición y colaboración: trayecto, finta, distancia de pase y tiro...*
Bloque E: Situaciones motrices en entornos con incertidumbre.
Actividades físicas en el medio natural y urbano.
Informaciones y referencias pertinentes para situarse.*
Normas de seguridad fuera del centro.*
El riesgo y las limitaciones personales en entornos con incertidumbre.*
Posibilidades motrices en los espacios de juego y esparcimiento infantil.
Bloque F: Situaciones motrices artísticas y de expresión.
Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros.*
Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo de la cultura vasca y otras.*
Espacio propio, ritmo y la organización temporal.
Exploración del espacio cercano: con/sin objetos, en diferentes direcciones y niveles, mayor/menor amplitud.*
Nociones de espacio: tamaño (grande, pequeño), direcciones (delante, detrás, al lado), ocupación ("in situ", en desplazamiento), abierto/cerrado, encima/debajo...*
Contrastes de acción: grande/pequeño, ancho/estrecho, frotar/golpear, pesado/ligero, rápido/lento.
Pasos básicos de las danzas grupales.
Bloque G: Saberes transversales de la Educación Física.
Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal.*
Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales. Conocimiento, respeto y aceptación de las reglas de juego y seguridad.*
Salud mental: gestión emocional (control del riesgo, estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices).*
Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma.
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura.
Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros.*
Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil.
Asunción de roles y subroles que forman parte de la actividad: defensor-atacante, perseguidor-perseguido/a, prisionero/a.*

Segundo ciclo.
Bloque A: Situaciones psicomotrices
Control corporal, automatismos y estereotipos motores.*
Esquema corporal: control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.*
Capacidades físicas básicas en las actividades lúdicas.*

lunes 31 de julio de 2023

Segundo ciclo.
Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.*
Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.
Capacidades y limitaciones personales.
Bloque B: Situaciones socio-motrices de oposición.
Nociones básicas y principios de acción fundamentales para superar al adversario: la adecuación de la acción a la ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción, la utilización de la fuerza del oponente, la alternancia, la anticipación, equilibrio y desequilibrio, reducción/aumento de espacios y tiempos, continuidad e intercambio del móvil...*
Estrategias simples en situaciones de oposición.*
Normas de seguridad "de oro": no hacerse daño, no hacer daño y no dejar que hagan daño.*
Bloque C. Situaciones socio-motrices de cooperación
Prácticas motrices variadas propias de este dominio.
Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas: coordinación y encadenamiento de acciones grupales con compañeros, sincronización, algoritmos motores, control corporal, toma de decisiones consensuada...*
Respuestas originales para la solución a un reto propuesto o a un problema que surja en el propio juego.
Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.*
Selección y combinación de las habilidades motrices básicas.*
Resolución de conflictos individuales y colectivos de forma dialógica.*
Actuaciones ante conductas discriminatorias y de violencia.*
Compromiso y solidaridad hacia el grupo.*
Bloque D. Situaciones socio-motrices de oposición-colaboración
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas propias de este dominio.
Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción.
Nociones relacionadas con estas prácticas: trayectoria, finta, distancia de pase y tiro...*
Acciones motrices defensivas y ofensivas. Iniciación a la táctica de juego.*
Conocimiento, respeto y aceptación de las reglas de los juegos.*
Encadenamiento de acciones motrices y ampliación de su repertorio.*
Normas de protección (distancia al portador del balón, ausencia de contacto con el mismo).
Valores de estas prácticas de oposición colectiva (combatividad, honestidad, solidaridad, seguridad, legalidad).
Bloque E: Situaciones motrices en entornos con incertidumbre.
Actividades físicas en el medio natural.
Gestión y regulación de la energía para llevar a buen término una actividad.
Control emocional en un ámbito con incertidumbre.*
Técnicas básicas de orientación: toma de informaciones y referencias pertinentes para situarse.*
Riesgos y actuación segura para uno/a mismo/a (autoprotección) y para los/as demás (identificación de riesgos en un espacio desconocido; franqueamiento de obstáculos con buenas condiciones de seguridad; toma de riesgos en función de sus capacidades).*
El material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades.
Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute y mantenimiento.
Bloque F: Situaciones motrices artísticas y de expresión.
Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.*
Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo de la cultura vasca y otras.*

lunes 31 de julio de 2023

Segundo ciclo.
Espacio propio y próximo, ritmo y la organización temporal.*
Calidades de movimiento y sus componentes: energía (fuerte-débil), espacio (tamaño grande o pequeño, direcciones delante, detrás, al lado, en desplazamiento, abierto/cerrado, encima/debajo...) y tiempo (rápido-lento, duraciones, frases, silencios, comienzo/fin).*
Contrastes de acción (grande/pequeño, ancho/estrecho, frotar/golpear, pesado/ligero, rápido/lento).*
Producciones propias y de otros. Aceptación de la mirada de los demás.*
Estereotipos de género y las limitaciones derivadas de éstos.*
Criterios de observación de producciones artístico-expresivas y acrobáticas: dificultad, diversidad, continuidad.
Pasos básicos de las danzas.*
Bloque G: Saberes transversales de la Educación Física.
Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo. Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.*
Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices. Rechazo de conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices.*
Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades.*
Asunción de roles y subroles que forman parte de la actividad defensor-atacante, perseguidor-perseguido/a, prisionero/a, árbitro/a, evaluador/a.*
Conocimiento, respeto y aceptación de las reglas de juego y seguridad.*
Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.
Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.
Conductas contrarias a la convivencia: estrategias de identificación y efectos negativos.*
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros.*
Educación vial. Movilidad sostenible.

Tercer ciclo.
Bloque A: Situaciones psicomotrices.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Control corporal y regulación del gasto energético.*
Capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).*
Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.*
Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.
Planificación de secuencias anticipando las conductas motrices.*
Bloque B: Situaciones socio-motrices de oposición.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Nociones básicas y principios de acción fundamentales para superar al adversario: la colocación en el terreno, la utilización de la fuerza del oponente, la anticipación, equilibrio y desequilibrio, reducción/aumento de espacios y tiempos, identificación del momento adecuado para el ataque/defensa.*
Estrategias sencillas y medios para pasar de la situación de ser dominado a la de mando.*
El espacio libre y la ubicación del jugador contrario para dirigir el móvil al espacio vacío.*
Técnicas básicas de actividades de oposición.*

lunes 31 de julio de 2023

Tercer ciclo.
Evaluación de sus decisiones y análisis del resultado de la actuación, los éxitos y fracasos de sus acciones y explicar sus formas de hacer para crear principios y normas de acción que mejoren sus actuaciones posteriores.
Bloque C: Situaciones socio-motrices de cooperación.
Prácticas motrices variadas propias de este dominio.
Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas: coordinación y encadenamiento de acciones grupales con compañeros, sincronización, algoritmos motores, control corporal, toma de decisiones consensuada...*
Selección y combinación de las habilidades motrices básicas.*
Respuestas originales para la solución a un reto propuesto o a un problema que surja en el propio juego.
Habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos.*
Actitud crítica y compromiso activo frente a estereotipos, discriminaciones y violencia.*
Empatía, solidaridad y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz).*
Bloque D: Situaciones socio-motrices de oposición-colaboración.
La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.
Nociones relacionadas con estas prácticas: trayectoria, finta, pivote, pasillo directo, distancia de pase y tiro...*
Iniciación en los principios de acción propios de este dominio como: puesta en práctica del algoritmo de defensa y de ataque, encadenamiento, continuidad de acciones, permuta de roles (reconocimiento de roles) ...*
Timing: el momento adecuado de actuación en el juego en ataque o defensa.*
Repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil.*
Estrategias sencillas de acción colectiva para intentar superar a los adversarios.
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.
Desplazamiento razonado y reflexionado en el medio natural tomando informaciones y referencias pertinentes para situarse (seguir un itinerario marcado en un
Principios de gestión del esfuerzo en situaciones de diferente duración e intensidad.*
Riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural: valoración previa y actuación (identificar riesgos en un espacio desconocido; franqueamiento de obstáculos con buenas condiciones de seguridad; toma de riesgos en función de sus capacidades).*
Principios y normas de acción para actuar en el medio natural: gestión del riesgo/seguridad, control de las emociones...*
El material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades. Conocimientos técnicos y de mantenimiento básicos.
Puntos cardinales, norte magnético y orientaciones.
Bloque F: Situaciones motrices artísticas y de expresión.
Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sentimientos, emociones e ideas simples.*
Actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo de la cultura vasca y otras.*
Espacio propio y próximo y común o coreográfico ritmo y la organización temporal (tempo, estructura rítmica, frase, estribillo melódico, pulsaciones, silencios, intensidades, altura).*
Nociones espaciales: planos (frontal, dorsal, sagital), simetrías, direcciones y alturas de ejecución, formaciones, orientaciones.*
Producciones propias y de otros. Aceptación de la mirada de los demás.*
Asimilaciones derivadas de los estereotipos de género.*

lunes 31 de julio de 2023

Tercer ciclo.
Criterios de observación: dificultad, originalidad, belleza, control y dominio de las acciones, uso del espacio, estructuración del tiempo, continuidad de las acciones, precisión.*
Pasos básicos y concretos de las danzas vascas y de otras culturas.*
Diferentes roles (actor, bailarín, espectador, observador, coreógrafo).
Bloque G: Saberes transversales de la Educación Física.
Universo lúdico vasco: los conceptos de "jolasa" y "jokoa".
Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.*
Salud social: malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. Habilidades sociales (estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas). Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de género, capacidad, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista). Valores como la constancia, la perseverancia y la tolerancia, el respeto, y la responsabilidad.*
Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los/as demás. Gestión emocional (control del riesgo, ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión).*
Conocimiento, respeto y aceptación de reglas básicas de juego.*
Asunción de roles y subroles que forman parte de la actividad defensor-atacante, perseguidor/a-perseguido/a, prisionero/a, árbitro/a, evaluador/a.*
Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.*
Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos, los deportes y las prácticas artístico-expresivas como seña de identidad cultural.
Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional.*
La educación vial desde la actividad física y deportiva. Transporte activo y sostenible.
Construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz
Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.*