

CURRÍCULO

Educación primaria

Educación Física

1. Educación Física

1.1 Introducción

A Educación Física na etapa da educación primaria prepara o alumnado para afrontar unha serie de retos fundamentais que pasan pola adopción dun estilo de vida activo, o coñecemento da propia corporalidade, o achegamento a manifestacións culturais de carácter motor, a integración de actitudes ecosocialmente responsables ou o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisión que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a que o alumnado sexa motrizmente competente, o que facilita o seu desenvolvemento integral, posto que a motricidade constitúe un elemento esencial e indisociable da propia aprendizaxe.

As competencias establecidas no perfil de saída do alumnado ao remate do ensino básico, na súa adecuación á etapa de educación primaria, xunto cos obxectivos xerais da etapa, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos da área. Este elemento curricular convértese no referente que se ha seguir para lle dar forma a unha área que se pretende desenvolver de xeito que sexa máis competencial, máis actual e máis aliñada coas necesidades da cidadanía para afrontar os retos e os desafíos do século XXI.

Os obxectivos da área de Educación Física na etapa de educación primaria recollen e sintetizan estes retos, abordando a motricidade de forma máis estruturada para lles dar continuidade aos logros e aos avances experimentados polo alumnado antes da súa escolarización obrigatoria. O descubrimento e a exploración da corporalidade, esenciais para as actuacións que se desenvolven desde o enfoque da psicomotricidade, dará paso a un tratamento máis preciso e en profundidade do corpo, que pretenderá sentar as bases para a adquisición dun estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado chegar a consolidar hábitos na etapa de educación secundaria obrigatoria para, posteriormente, perpetualos ao longo da súa vida.

A motricidade, desde a integración dos compoñentes do esquema corporal, desenvolverase no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. A resolución de situacións motrices en diferentes espazos permitiralle ao alumnado afrontar a práctica motriz con distintas finalidades: lúdica e recreativa, agónística, funcional, social, expresiva e comunicativa, creativa, catártica ou de interacción co medio urbano e natural.

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades

de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos de práctica motriz.

O alumnado tamén deberá recoñecer diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Para iso, será preciso desenvolver a súa identidade persoal e social integrando nela as manifestacións máis comúns da cultura motriz, a través dunha práctica vivenciada e creativa. Isto contribuirá a manter e a enriquecer un espazo compartido de carácter verdadeiramente intercultural nun mundo cada vez máis globalizado.

O desenvolvemento de actitudes comprometidas co medio ambiente e a súa materialización en comportamentos baseados na conservación e na sustentabilidade asociaranse cunha competencia fundamental para a vida en sociedade que debe comezar a adoptarse nesta etapa.

O grao de desenvolvemento e a consecución dos diferentes obxectivos da área será avaliado a través dos criterios que constitúen o referente para levar a cabo este proceso. A relación existente entre os criterios de avaliación e os contidos permitirá integrar e contextualizar a avaliación no seo das situacións de aprendizaxe ao longo da etapa

Os criterios de avaliación e a contidos da área de Educación Física organízanse en seis bloques, que se deberán desenvolver en distintos contextos coa intención de xerar situacións de aprendizaxe variadas.

O bloque 1, "Vida activa e saudable", aborda os compoñentes físico, mental e social da saúde a través do desenvolvemento de relacións positivas en contextos funcionais de práctica físico-deportiva, incorporando a perspectiva de xénero, rexeitando os comportamentos antisociais ou contrarios á saúde que poden producirse nestes ámbitos e incidindo na importancia da nutrición sa e responsable.

O bloque 2, "Organización e xestión da actividade física", aborda cinco compoñentes diferenciados: a elección da práctica física; a preparación da práctica motriz; a planificación e a autorregulación de proxectos motores; o uso adecuado do material, espazo e instalacións e a xestión da seguridade antes, durante e despois da actividade física e deportiva.

O bloque 3, "Resolución de problemas en situacións motrices", ten un carácter transdisciplinar e aborda tres aspectos clave: a toma de decisións, o uso eficiente dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade e os procesos de creatividade motriz. Estes saberes deberán desenvolverse en contextos moi variados de práctica que, en calquera caso, responderán á lóxica

interna da acción motriz desde a que se deseñaron os saberes: accións individuais, cooperativas, de oposición e de colaboración-oposición.

O bloque 4, "Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices", céntrase, por unha banda, no desenvolvemento dos procesos dirixidos a regular a resposta emocional do alumnado ante situacións derivadas da práctica de actividade física e deportiva e, por outra, incide sobre o desenvolvemento das habilidades sociais e o fomento das relacións construtivas e inclusivas entre os participantes neste tipo de contextos motrices.

O bloque 5, "Manifestacións da cultura motriz", abarca tres compoñentes: o coñecemento da cultura motriz tradicional, a cultura artístico-expresiva contemporánea e o deporte como manifestación cultural, desde unha perspectiva integradora que inclúa exemplos de persoas e culturas diferentes.

O bloque 6, "Interacción eficiente e sustentable coa contorna", incide sobre a interacción co medio natural e urbano desde unha tripla vertente: o seu uso desde a motricidade, a súa conservación desde unha visión sustentable e o seu carácter compartido desde unha perspectiva comunitaria da contorna.

Pola vital influencia do movemento na aprendizaxe, recoméndase o desenvolvemento de distintas situacións de aprendizaxe que incorporen o movemento como recurso, así como enfoques e proxectos interdisciplinares na medida en que sexa posible. Estas situacións integrarán procesos orientados á adquisición das competencias e deberán enfocarse desde diferentes bloques, evitando centrarse nun de maneira exclusiva e, simultaneamente, desde a articulación con elementos plurais como as diferentes opcións metodolóxicas de carácter participativo, modelos pedagóxicos, o tipo e a intención das actividades expostas ou a organización dos grupos. Será igualmente importante ter en conta a regulación dos procesos comunicativos, o desenvolvemento das relacións interpersoais e da autoestima, a conversión de espazos e materiais en oportunidades de aprendizaxe e a transferencia do coñecemento adquirido a outros contextos sociais próximos que permitan comprobar o valor do aprendido, aspecto este último clave para unha sociedade xusta e equitativa.

Todos estes procesos deben establecerse en función da interrelación dos contidos, do docente, do alumnado e do contexto en que se aplican, pero sobre todo cómpre ter claro por que e para que se utilizan.



1.2 Obxectivos

Obxectivos da área
<p>OBX1. Adoptar un estilo de vida activo e saudable, practicando regularmente actividades físicas e deportivas e adoptando comportamentos que potencien a saúde física, mental e social, así como medidas de responsabilidade individual e colectiva durante a práctica motriz para interiorizar e integrar hábitos de actividade física sistemática que contribúan ao benestar.</p>
<ul style="list-style-type: none">▪ Este obxectivo atópase aliñado cos retos do século XXI e cos obxectivos de desenvolvemento sostible. A súa adquisición alcanzarase a través da participación activa nunha variada gama de actividades físico-deportivas que, ademais de lle proporcionar ao alumnado unha ampla bagaxe de experimentación motriz, lle darán a oportunidade de coñecer estratexias para vivenciar a práctica en coherencia cos referentes que serven de base para a promoción da saúde física, mental e social.▪ O seu carácter transdisciplinar impregna a globalidade da área de Educación Física, e pode abordarse desde a participación activa, a alimentación e hidratación saudable, a educación postural, o coidado do corpo, o autoconceito, a autoestima, a imaxe percibida no campo da actividade física e o deporte desde unha perspectiva de xénero ou desde a análise dos comportamentos antisociais e dos malos hábitos para a saúde que se producen en contextos cotiáns e/ou vinculados co deporte e coa práctica de actividade física, entre outros. Existen distintas fórmulas e contextos de aplicación para materializar estas aprendizaxes, desde as prácticas aeróbicas (correr a ritmo, xogos de carreira, cordas, aeróbic ou similares) e a análise de situacións cotiás (da contorna próxima ou en medios de comunicación), ata as dinámicas grupais reflexivas (debates ou análises críticos), os proxectos interdisciplinares, a integración de normas de seguridade e hábitos de hixiene en prácticas motrices cotiás ou a simulación de protocolos de intervención ante accidentes deportivos, entre outros.
<p>OBX2. Adaptar os elementos propios do esquema corporal, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e as destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións, para dar resposta ás demandas de proxectos motores e de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos da vida diaria.</p>
<ul style="list-style-type: none">▪ Este obxectivo implica comezar a tomar decisións, definir metas, elaborar plans sinxelos, secuenciar accións, executar o planificado, analizar que ocorre durante o proceso, cambiar de estratexia se fose preciso e valorar finalmente o resultado. Todas estas medidas lévanse a cabo no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas (individual, de cooperación, de oposición ou de colaboración-oposición), con obxectivos variados e en situacións de certeza e incerteza.▪ Estas estratexias deberán desenvolverse en contextos de práctica moi variados. Entre eles, poderían destacarse os proxectos e as montaxes relacionados coas cordas, os malabares, as actividades acrobáticas ou as circenses, os desafíos físicos cooperativos, os contos motores cooperativos, o xogo motor e a indagación, os espazos de acción e aventura, os ambientes de aprendizaxe e, por suposto, os xogos deportivos. En relación con estes últimos, é posible atopar distintas manifestacións segundo as súas características, desde xogos deportivos de invasión (balonmán, baloncesto, <i>ultimate</i> ou <i>rugby-etiqueta</i>, entre outros), ata xogos de rede e muro (voleibol, bádminton, frontenis, <i>pickleball</i>, ou semellantes), pasando por deportes de campo e bate (béisbol, <i>softball</i> etc.), de branco e diana (<i>boccia</i>, bolos ou modalidades autóctonas ou similares), de loita (judo, esgrima, entre outros) ou de carácter individual (atletismo, natación, ciclismo e as súas modalidades). Débese procurar, na medida do posible e segundo



o contexto particular de cada centro, que durante a etapa o alumnado participe en todas estas categorías e hanse de priorizar en todo caso as manifestacións que destaquen polo seu carácter mixto ou inclusivo.

OBX3. Desenvolver procesos de autorregulación e interacción no marco da práctica motriz, con actitude empática e inclusiva, facendo uso de habilidades sociais e actitudes de cooperación, respecto, traballo en equipo e deportividade, con independencia das diferenzas etnoculturais, sociais, de xénero e de habilidade dos participantes, para contribuír á convivencia social e ao compromiso ético nos diferentes espazos en que se participa.

- Este obxectivo sitúase no punto de converxencia entre o persoal, o social e o ético. Desde ela, ponse en xogo a capacidade de manter un esforzo constante e consciente ao servizo de metas persoais ou de equipo, especialmente en contextos que requiren de esforzo e perseveranza, activando a automotivación e a actitude positiva para afrontar retos, regulando a impulsividade, tolerando a frustración e perseverando ante as dificultades. Dentro do plano persoal, supón ademais a identificación das emocións que se viven no seo da práctica motriz, a expresión positiva destas e a súa xestión adecuada para saber controlar e reconducir as emocións desagradables e facelas máis pracentearas.
- O plano colectivo implica poñer en xogo habilidades sociais para afrontar a interacción coas persoas coas que se converxe na práctica motriz. Trátase de dialogar, debater, contrastar ideas e poñerse de acordo para resolver situacións, expresar propostas, pensamentos e emocións, escoitar activamente e actuar con asertividade. Require que o alumnado afronte os conflitos mediante o diálogo, considerando tamén a perspectiva das outras persoas implicadas e buscando solucións xustas por consenso que satisfagan as necesidades mínimas das partes implicadas. Require igualmente que o alumnado identifique condutas contrarias á convivencia e aplique estratexias para abordalas. Este tipo de situacións implica desenvolver un certo grao de empatía e actuar desde a prosocialidade, a través de accións que buscan tamén o benestar alleo, valorando a realidade asociada á práctica motriz e actuando sobre ela desde parámetros de liberdade exercida con responsabilidade, equidade, inclusión, respecto, solidariedade, cooperación, xustiza e paz.

OBX4. Recoñecer e practicar diferentes manifestacións lúdicas, físico-deportivas e artístico-expresivas propias da cultura motriz, valorando a súa influencia e as súas achegas estéticas e creativas á cultura tradicional e contemporánea, para integralas nas situacións motrices que se utilizan regularmente na vida cotiá.

- Este obxectivo implica construír a identidade corporal, persoal e social desde unha práctica vivenciada que integra expresións culturais, como o xogo, o deporte, a danza e outras actividades artístico-expresivas vinculadas coa motricidade, asumindo que forman parte do patrimonio cultural e que han de ser obxecto de recoñecemento, preservación, mellora e gozo. Nun mundo globalizado e marcado polos movementos migratorios, isto supón enriquecer o acervo común coas achegas das diferentes etnias e culturas que converxen nun espazo socio-histórico, desde a mestizaxe cultural asociada á interculturalidade.
- Existen numerosos contextos en que desenvolver esta competencia. Así, a cultura motriz tradicional podería abordarse a través de xogos tradicionais, autóctonos e populares, danzas propias do folclore tradicional, xogos multi-culturais ou danzas do mundo, entre outros. Para abordar a cultura artístico-expresiva contemporánea poderían empregarse técnicas expresivas concretas (como a improvisación, a mímica ou a pantomima), o teatro (dramatizacións, teatro de sombras, teatro de luz negra ou similares), representacións máis elaboradas (xogos de rol ou actividades circenses, entre outros) ou actividades rítmico-musicais con carácter expresivo (bailes, coreografías ou outras expresións semellantes). Finalmente, no que respecta ao deporte como manifestación cultural, ademais



de abordar os xogos e os deportes tradicionais, autóctonos e populares, e aqueles pertencentes a outras culturas, tamén se poderían levar a cabo debates sobre certos estereotipos de xénero aínda presentes no deporte e como evitalos.

OBX5. Valorar diferentes medios naturais e urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con eles, comprendendo a importancia da súa conservación desde un enfoque sustentable e adoptando medidas de responsabilidade individual durante a práctica de xogos e de actividades físico-deportivas e de ocio, para realizar unha práctica eficiente e respectuosa coa contorna e participar no seu coidado e mellora.

- A adopción de hábitos sustentables co medio ambiente e a súa conservación debe comezar a producirse nesta etapa, incidindo especialmente naqueles xestos e condutas sinxelas que cada un pode facer para fixar os devanditos hábitos. Este enfoque atopa, nas actividades físico-deportivas, un contexto moi favorable para mostrar o potencial que ofrece a contorna, xa sexa natural ou urbana, para o desenvolvemento deste tipo de prácticas.
- Este obxectivo implica desenvolver coñecementos, destrezas e actitudes para interactuar co medio, participar na súa preservación e mellora e contribuír, desde o local, á sustentabilidade a escala global. Así, no que respecta ás contornas urbanas, existen manifestacións como a patinaxe, o uso do monopatín, o patinete ou a danza urbana, entre outros, que poden constituír opcións interesantes. No relativo ao medio natural, segundo a localización do centro, as súas posibilidades contextuais e a dispoñibilidade de acceso que teñan as distintas localizacións naturais tanto terrestres coma, se é o caso, acuáticas, é posible atopar unha variada gama de contextos de aplicación, desde o sendeirismo, a escalada, o esquí, as actividades acuáticas, a orientación (tamén en espazos urbanos), o cicloturismo ou as rutas BTT, ata a autoconstrución de materiais, o franqueamento de obstáculos ou a nodería, entre outros; todos eles afrontados desde a óptica dos proxectos dirixidos á interacción coa contorna.

1.3 Criterios de avaliación e contidos

Primeiro ciclo

Primeiro curso

Área de Educación Física Primeiro ciclo 1º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.1. Identificar os desprazamentos activos como práctica saudable, coñecendo os seus beneficios físicos para o establecemento dun estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.2. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.3. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.4. Recoñecer a importancia de desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, valorando a súa consecución a partir dunha análise dos resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.5. Identificar as emocións que se producen durante o xogo, tentando xestionalas e gozando da actividade física. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.6. Respetar as normas consensuadas, así como as regras de xogo, e actuar desde os parámetros da deportividade, aceptando as características e os niveis dos participantes. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.7. Participar nas prácticas motrices cotiás, comezando a desenvolver habilidades sociais de acoillida, inclusión, axuda e cooperación; iniciándose na resolución de conflitos persoais mediante o diálogo e mostrando un compromiso activo fronte ás actuacións contrarias á convivencia. 	OBX3
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos físicos beneficiosos dun estilo de vida activo. – Alimentación saudable e hidratación. – Educación postural en situacións cotiás. – Coidado do corpo: a hixiene persoal e descanso tras a actividade física. ▪ Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> – A actividade física como práctica social saudable. – Dereitos dos nenos e das nenas no deporte escolar. – Respeto cara a todas as persoas, con independencia das súas características persoais. ▪ Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos psicolóxicos beneficiosos dun estilo de vida activo. – Benestar persoal e na contorna a través da motricidade. – Autoconecemento e identificación das fortalezas e debilidades en todos os ámbitos (social, físico e mental). 	
Bloque 2. Organización e xestión da actividade física	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.1. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.2. Participar en xogos de activación e volta á calma, recoñecendo a súa utilidade para adaptar o corpo á actividade física e evitar lesións. 	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> CA2.3. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA2.4. Adoptar decisións en contextos de práctica motriz de maneira axustada segundo as circunstancias. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA2.5. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA2.6. Participar activamente en xogos e noutras manifestacións artístico-expresivas de carácter cultural propias da contorna, valorando o seu compoñente lúdico-festivo e gozando da súa posta en práctica. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA2.7. Adaptar os distintos usos comunicativos da corporalidade e as súas manifestacións a diferentes ritmos e contextos expresivos. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA2.8. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura nas contornas natural e urbana, coñecendo os usos que nos achegan a nivel motriz e adoptando actitudes de respecto, coidado e conservación das devanditas contornas. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Práctica física: vivencia de diversas experiencias corporais en distintos contextos. Uso e coidado do material e dos espazos utilizados na actividade que se vaia desenvolver. Preparación da práctica motriz: vestimenta deportiva e hábitos xerais de hixiene corporal. Prevenición de accidentes nas prácticas motrices: xogos de activación, quecemento e volta á calma. 	
Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA3.1. Identificar os desprazamentos activos como práctica saudable, coñecendo os seus beneficios físicos para o establecemento dun estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA3.2. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA3.3. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA3.4. Adaptar os distintos usos comunicativos da corporalidade e as súas manifestacións a diferentes ritmos e contextos expresivos. 	OBX4



Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"> – Conciencia corporal. – Lateralidade e a súa proxección no espazo. – Coordinación óculo-pédica e óculo-manual. – Equilibrio estático e dinámico. ▪ Técnicas básicas de respiración e relaxación/contracción para controlar o corpo e ser aplicadas en situacións motrices cotiás. ▪ Percepción espazo-temporal. Nocións básicas (arriba-abaixo, encima-debaixo, diante-detrás, preto-lonxe, dentro-fóra, esquerda-dereita) para orientarse no espazo próximo. ▪ Habilidades e destrezas motrices básicas xenéricas: locomotrices, non locomotrices e manipulativas. ▪ Capacidades físicas desde o ámbito lúdico e o xogo. 	
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.1. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.2. Identificar as emocións que se producen durante o xogo, tentando xestionalas e gozando da actividade física. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.3. Respetar as normas consensuadas, así como as regras de xogo, e actuar desde os parámetros da deportividade, aceptando as características e os niveis dos participantes. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.4. Participar nas prácticas motrices cotiás, comezando a desenvolver habilidades sociais de acoillida, inclusión, axuda e cooperación; iniciándose na resolución de conflitos persoais mediante o diálogo e mostrando un compromiso activo fronte ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.5. Coñecer e valorar os logros de distintos referentes do deporte de ambos os xéneros, recoñecendo o esforzo, a dedicación e os sacrificios requiridos para alcanzar os devanditos éxitos. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.6. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura na contorna natural e urbana, coñecendo os usos que nos achegan a nivel motriz e adoptando actitudes de respecto, coidado e conservación das devanditas contornas. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grao de autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais. ▪ Habilidades sociais: verbalización de emocións derivadas da interacción en contextos motrices. ▪ Respecto das regras de xogo. 	



- Condutas que favorezan a convivencia e a igualdade de xénero, inclusivas e de respecto aos demais, en situacións motrices: estratexias de identificación de condutas contrarias á convivencia ou discriminatorias.

Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA5.1. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA5.2. Participar activamente en xogos e noutras manifestacións artístico-expresivas de carácter cultural propias da contorna, valorando o seu compoñente lúdico-festivo e gozando da súa posta en práctica. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA5.3. Adaptar os distintos usos comunicativos da corporalidade e as súas manifestacións a diferentes ritmos e contextos expresivos. 	OBX4

Contidos

- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os xogos e as danzas como manifestación da propia cultura.
- Coñecemento e práctica de bailes e xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia.
- Descubrimento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.1. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.2. Adoptar decisións en contextos de práctica motriz de maneira axustada segundo as circunstancias. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.3. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.4. Gozar de forma segura da contorna natural e urbana, coñecendo os usos que nos achega a nivel motriz e adoptando actitudes de respecto, coidado e conservación cara a eles durante o desenvolvemento de distintas prácticas lúdico-recreativas en distintos contextos. 	OBX5
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.5. Utilizar de forma adecuada o material, as instalacións e os espazos nos que se realizan as actividades físicas, axudando a mantelos en bo estado. 	OBX5



Contidos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normas de uso da vía pública: educación viaria para peóns. Mobilidade segura, saudable e sustentable. ▪ Posibilidades de uso que achega o material para o desenvolvemento da práctica motriz e concienciación dos efectos que se producen sobre a contorna. ▪ Conservación das diferentes instalacións e espazos usados para a práctica motriz. ▪ Realización de actividades físicas seguras no medio natural e urbano. ▪ Coidado e conservación da contorna próxima durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano.

Segundo curso

Área de Educación Física Primeiro ciclo 2º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.1. Identificar os desprazamentos activos como práctica saudable, coñecendo os seus beneficios físicos para o establecemento dun estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.2. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.3. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.4. Recoñecer a importancia de establecer metas claras á hora de desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, valorando a súa consecución a partir dunha análise dos resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.5. Identificar as emocións que se producen durante o xogo, tentando xestionalas e gozando da actividade física. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.6. Respetar as normas consensuadas, así como as regras de xogo, e actuar desde os parámetros da deportividade, aceptando as características e os niveis dos participantes. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.7. Participar nas prácticas motrices cotiás, comezando a desenvolver habilidades sociais de acoillida, inclusión, axuda e cooperación; iniciándose na resolución de conflitos persoais mediante o diálogo e mostrando un compromiso activo fronte ás actuacións contrarias á convivencia. 	OBX3
Contidos	



- Saúde física:
 - Efectos físicos beneficiosos dun estilo de vida activo.
 - Alimentación saudable e hidratación.
 - Educación postural en situacións cotiás.
 - Coidado do corpo: a hixiene persoal e o descanso tras a actividade física.
- Saúde social:
 - A actividade física como práctica social saudable.
 - Dereitos dos nenos e das nenas no deporte escolar.
 - Respecto cara a todas as persoas con independencia das súas características persoais.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos dun estilo de vida activo.
 - Benestar persoal e na contorna a través da motricidade.
 - Autoconecemento e identificación de fortalezas e debilidades en todos os ámbitos (social, físico e mental).

Bloque 2. Organización e xestión da actividade física

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.1. Identificar os desprazamentos activos como práctica saudable, coñecendo os seus beneficios físicos para o establecemento dun estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.2. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.3. Participar en xogos de activación e volta á calma recoñecendo a súa utilidade para adaptar o corpo á actividade física e evitar lesións. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.4. Recoñecer a importancia de desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, valorando a súa consecución a partir dunha análise dos resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.5. Adoptar decisións en contextos de práctica motriz de maneira axustada segundo as circunstancias. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.6. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.7. Participar activamente en xogos e noutras manifestacións artístico-expresivas de carácter cultural propias da contorna, valorando o seu compoñente lúdico-festivo e gozando da súa posta en práctica. 	OBX4



<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.8. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura nas contornas natural e urbana, coñecendo os usos que nos achegan a nivel motriz e adoptando actitudes de respecto, coidado e conservación das devanditas contornas. 	OBX5
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Práctica física: vivencia de diversas experiencias corporais en distintos contextos. ▪ Uso e coidado do material e dos espazos utilizados na actividade que se vaia desenvolver. ▪ Preparación da práctica motriz: vestimenta deportiva e hábitos xerais de hixiene corporal. ▪ Planificación e autorregulación de proxectos motores sinxelos: obxectivos ou metas. ▪ Prevención de accidentes nas prácticas motrices: xogos de activación, quecemento e volta á calma. 	
<p>Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.1. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.2. Adoptar decisións en contextos de práctica motriz de maneira axustada segundo as circunstancias. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.3. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.4. Participar activamente en xogos e noutras manifestacións artístico-expresivas de carácter cultural propias da contorna, valorando o seu compoñente lúdico-festivo e gozando da súa posta en práctica. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.5. Adaptar os distintos usos comunicativos da corporalidade e as súas manifestacións a diferentes ritmos e contextos expresivos. 	OBX4
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de decisións en situacións motrices diversas: <ul style="list-style-type: none"> – Adecuación das accións ás capacidades e ás limitacións persoais en situacións motrices individuais. – Coordinación de accións en situacións cooperativas. – Axuste da acción á localización do adversario en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. – Selección de accións para manter a posesión, recuperar o móbil ou evitar que o atacante progresa en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil. – Decisión sobre a posición corporal e a distancia adecuadas en situacións que impliquen oposición sen contacto e con contacto. ▪ Esquema corporal: 	



- Conciencia corporal.
- Lateralidade e a súa proxección no espazo.
- Coordinación óculo-pédica e óculo-manual.
- Equilibrio estático e dinámico.
- Técnicas básicas de respiración e relaxación/contracción para controlar o corpo e ser aplicadas en distintas situacións motrices cotiás.
- Percepción espazo-temporal. Nocións básicas (arriba-abaxo, encima-debaixo, diante-detrás, preto-lonxe, dentro-fóra, esquerda-dereita) para orientarse no espazo.
- Capacidades físicas desde o ámbito lúdico e o xogo.
- Habilidades e destrezas motrices básicas xenéricas: locomotrices, non locomotrices e manipulativas.
- Creatividade motriz: variación e adecuación da acción motriz ante estímulos externos e internos.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.1. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.2. Identificar as emocións que se producen durante o xogo, tentando xestionalas e gozando da actividade física. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.3. Respetar as normas consensuadas, así como as regras de xogo, e actuar desde os parámetros da deportividade, aceptando as características e os niveis dos participantes. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.4. Participar nas prácticas motrices cotiás, comezando a desenvolver habilidades sociais de acoillida, inclusión, axuda e cooperación; iniciándose na resolución de conflitos persoais mediante o diálogo e mostrando un compromiso activo fronte ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.5. Coñecer e valorar os logros de distintos referentes do deporte de ambos os xéneros, recoñecendo o esforzo, a dedicación e os sacrificios requiridos para alcanzar os devanditos éxitos. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.6. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura nas contornas natural e urbana, coñecendo os usos que nos achegan a nivel motriz e adoptando actitudes de respecto, coidado e conservación das devanditas contornas. 	OBX5

Contidos

- Xestión emocional: estratexias de identificación, experimentación e manifestación de emocións, pensamentos e sentimentos a partir de experiencias motrices.
- Grao de autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais.
- Habilidades sociais: verbalización de emocións derivadas da interacción en contextos motrices.
- Respecto das regras de xogo.



<ul style="list-style-type: none"> Conduas que favorezan a convivencia e a igualdade de xénero, inclusivas e de respecto aos demais, en situacións motrices: estratexias de identificación de condutas contrarias á convivencia ou discriminatorias. 	
Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA5.1. Participar activamente en xogos e noutras manifestacións artístico-expresivas de carácter cultural propias da contorna, valorando o seu compoñente lúdico-festivo e gozando da súa posta en práctica. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.2. Coñecer e valorar os logros de distintos referentes do deporte de ambos os xéneros, recoñecendo o esforzo, a dedicación e os sacrificios requiridos para alcanzar os devanditos éxitos. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.3. Adaptar os distintos usos comunicativos da corporalidade e as súas manifestacións a diferentes ritmos e contextos expresivos. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os xogos e as danzas como manifestación da propia cultura. Coñecemento e práctica de bailes e xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia. Usos comunicativos da corporalidade: xestos, acenos, posturas e outros. Descubrimento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento. Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo. Deporte e perspectiva de xénero: referentes no deporte de distintos xéneros. 	
Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA6.1. Explorar as posibilidades da propia motricidade a través do xogo, aplicando en distintas situacións cotiás medidas básicas de coidado da saúde persoal a través da hixiene corporal e da educación postural. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA6.2. Coñecer os valores positivos que fomenta a práctica motriz compartida recoñecendo, vivenciando e gozando os seus beneficios en contextos variados e inclusivos e respectando a todos os participantes independentemente das súas características individuais. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA6.3. Adoptar decisións en contextos de práctica motriz de maneira axustada segundo as circunstancias. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA6.4. Descubrir, recoñecer e empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira lúdica e integrada en diferentes situacións e contextos, mellorando progresivamente o seu control e o seu dominio corporal. 	OBX2



<ul style="list-style-type: none"> CA6.5. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura nas contornas natural e urbana, coñecendo os usos que nos achegan a nivel motriz e adoptando actitudes de respecto, coidado e conservación das devanditas contornas. 	OBX5
<ul style="list-style-type: none"> CA6.6. Utilizar de forma adecuada o material, as instalacións e os espazos nos que se realizan as actividades físicas, axudando a mantelos en bo estado. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Normas de uso da vía pública: educación viaria para peóns. Mobilidade segura, saudable e sustentable. Posibilidades motrices dos espazos de xogo e espaxemento infantil. Posibilidades de uso que achega o material para o desenvolvemento da práctica motriz e concienciación dos efectos que se producen sobre a contorna. Conservación das diferentes instalacións e espazos usados para a práctica motriz. Realización de actividades físicas seguras no medio natural e urbano. Coidado e conservación da contorna próxima durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano. 	

Segundo ciclo

Terceiro curso

Área de Educación Física Segundo ciclo 3º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA1.1. Recoñecer a actividade física como alternativa de lecer saudable, identificando desprazamentos activos e sustentables e coñecendo os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social que supón adoptar un estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saudable, hixiene corporal e preparación da práctica motriz, asumindo responsabilidades e xerando hábitos e rutinas en situacións cotiás. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.3. Recoñecer a propia imaxe corporal e a dos demais, aceptando e respectando as características individuais, superando e rexeitando as condutas discriminatorias que se poidan producir en contextos de práctica motriz. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.4. Mostrar unha disposición positiva cara á práctica física e cara ao esforzo, xestionando as emocións que xurdan en contextos de actividade motriz. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA1.5. Desenvolver habilidades sociais de acollida, inclusión, axuda e cooperación ao participar en prácticas motrices variadas, resolvendo os conflitos individuais e colectivos de forma dialogada e 	OBX3



xusta e mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e de violencia.	
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos físicos beneficiosos dun estilo de vida activo. – Características dos alimentos naturais, procesados e ultraprocesados. – Hidratación na práctica da actividade física. – Educación postural en accións motrices habituais. – Factores básicos que inciden no coidado do corpo. ▪ Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> – A actividade física como hábito e alternativa saudable fronte a formas de lecer nocivas. – Límites para evitar unha competitividade desmedida. – Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. ▪ Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos psicolóxicos beneficiosos dun estilo de vida activo. – Respecto e aceptación do propio corpo. – Autoconecemento e identificación de fortalezas e debilidades ou posibilidades e limitacións en todos os ámbitos (social, físico e mental). 	
Bloque 2. Organización e xestión da actividade física	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.1. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saudable, hixiene corporal e preparación da práctica motriz, asumindo responsabilidades e xerando hábitos e rutinas en situacións cotiás. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.2. Tomar medidas de precaución e prevención de lesións en relación coa conservación e mantemento do material e cos espazos e instalacións no marco das distintas prácticas físico-deportivas, coñecendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se poidan producir neste contexto. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.3. Realizar proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo empregando estratexias básicas de monitoraxe e seguimento que permitan analizar os resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.4. Adoptar decisións en situacións lúdicas, xogos e actividades deportivas, axustándose ás demandas derivadas dos obxectivos motores, das características do grupo e da lóxica interna de situacións individuais, de cooperación e de oposición e de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.5. Desenvolver unha práctica motriz segura en contextos naturais e urbanos de carácter terrestre ou acuático, adecuando as accións á análise de cada situación e aplicando medidas de conservación ambiental. 	OBX5



Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coidado e preparación do material, das instalacións e dos espazos que se vaian utilizar segundo a actividade que se pretenda desenvolver. ▪ Consolidación de pautas de hixiene persoal relacionadas coa actividade física. ▪ Planificación e autorregulación de proxectos motores: mecanismos básicos para executar o planificado. ▪ Prevención de accidentes nas prácticas motrices: mecanismos de prevención e control corporal para a prevención de lesións. 	
Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.1. Realizar proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo empregando estratexias básicas de monitoraxe e seguimento que permitan analizar os resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.2. Adoptar decisións en situacións lúdicas, xogos e actividades deportivas, axustándose ás demandas derivadas dos obxectivos motores, das características do grupo e da lóxica interna de situacións individuais, de cooperación e de oposición, en contextos simulados de actuación. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.3. Empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade en distintos contextos e situacións motrices, adquirindo un progresivo control e dominio corporal sobre eles. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.4. Reproducir distintas combinacións de movementos ou coreografías individuais e grupais con intención comunicativa e que transmitan sentimentos, emocións ou ideas a través do corpo, empregando os distintos recursos expresivos e rítmicos da corporalidade. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.5. Desenvolver unha práctica motriz segura en contextos naturais e urbanos de carácter terrestre ou acuático, adecuando as accións á análise de cada situación e aplicando medidas de conservación ambiental. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> – Distribución racional do esforzo en situacións motrices individuais. – Localización no espazo en situacións cooperativas. – Posicionamento no espazo e recolocación tras cada acción en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. – Anticipación ás decisións ofensivas do adversario en situacións de oposición de contacto. – Pase a compañeiros desmarcados ou en situación vantaxosa en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. ▪ Esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"> – Control tónico-postural e independencia segmentaria en situacións motrices. 	



- Conciencia e control do ritmo respiratorio en diferentes actividades. Conciencia dos diferentes tipos de respiración.
- Definición da lateralidade.
- Equilibrio estático e dinámico en situacións a diversas alturas e sobre superficies estables e inestables.
- Coordinación dinámica xeral e segmentaria.
- Habilidades e destrezas motrices básicas: locomotrices, non locomotrices e manipulativas.
- Creatividade motriz: variación e adecuación da acción motriz ante estímulos internos e externos.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices

Craterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.1. Mostrar unha disposición positiva cara á práctica física e cara ao esforzo, xestionando as emocións que xurdan en contextos de actividade motriz. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.2. Respetar as normas consensuadas na clase, así como as regras de xogo, actuando desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo e valorando as achegas dos participantes. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.3. Desenvolver habilidades sociais de acollida, inclusión, axuda e cooperación ao participar en prácticas motrices variadas, resolvendo os conflitos individuais e colectivos de forma dialogada e xusta e mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.4. Adquirir unha visión aberta do deporte para partir do coñecemento de distintas ligas femininas, masculinas ou mixtas, achegándose ao deporte para partir do coñecemento de distintas ligas femininas, masculinas ou mixtas; coñecendo o deporte federado e identificando e rexeitando comportamentos contrarios á convivencia, independentemente do contexto no que teñan lugar. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.5. Reproducir distintas combinacións de movementos ou coreografías individuais e grupais con intención comunicativa e que transmitan sentimentos, emocións ou ideas a través do corpo, empregando os distintos recursos expresivos e rítmicos da corporalidade. 	OBX4

Contidos

- Xestión emocional: recoñecemento de emocións propias, pensamentos e sentimentos a partir de experiencias motrices.
- Autonomía persoal e confianza nas propias posibilidades: autoestima.
- Habilidades sociais: escoita activa e estratexias de negociación para a resolución de conflitos en contextos motrices.
- Condutas contrarias á convivencia, discriminatorias ou sexistas en situacións motrices (discriminación por cuestións de competencia motriz, etnia, xénero ou outras): estratexias para a súa identificación e efectos negativos que traen consigo.

Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz



Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA5.1. Empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade en distintos contextos e situacións motrices, adquirindo un progresivo control e dominio corporal sobre eles. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA5.2. Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas, contextualizando a súa orixe, a súa aparición e a súa transmisión ao longo do tempo e valorando a súa importancia, repercusión e influencia nas sociedades pasadas e presentes. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.3. Reproducir distintas combinacións de movementos ou coreografías individuais e grupais con intención comunicativa e que transmitan sentimentos, emocións ou ideas a través do corpo, empregando os distintos recursos expresivos e rítmicos da corporalidade. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os xogos e as danzas do mundo como manifestación da interculturalidade. Coñecemento e práctica de bailes e xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia. Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas simples. Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo. 	
Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA6.1. Recoñecer a actividade física como alternativa de lecer saudable, identificando desprazamentos activos e sustentables e coñecendo os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social que supón adoptar un estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA6.2. Tomar medidas de precaución e prevención de lesións en relación coa conservación e co mantemento do material no marco das distintas prácticas físico-deportivas, coñecendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se poidan producir neste contexto. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA6.3. Empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade en distintos contextos e situacións motrices, adquirindo un progresivo control e dominio corporal sobre eles. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA6.4. Desenvolver unha práctica motriz segura en contextos naturais e urbanos, adecuando as accións á análise de cada situación e aplicando medidas de conservación ambiental. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Normas de uso: educación viaria. Uso de medios de desprazamento con rodas. Mobilidade segura, saudable e sustentable. Espazos naturais no contexto urbano: uso, gozo e mantemento. Material para actividades no medio natural e urbano: valoración previa e actuación ante posibles danos. 	



- Prevención e sensibilización sobre a xeración de residuos, fomentando a construción e a reutilización de materiais para a práctica motriz.
- Realización de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano.

Cuarto curso

Área de Educación Física Segundo ciclo 4º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.1. Recoñecer a actividade física como alternativa de lecer saudable, identificando desprazamentos activos e sustentables e coñecendo os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social que supón adoptar un estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saudable, hixiene corporal e preparación da práctica motriz, asumindo responsabilidades e xerando hábitos e rutinas en situacións cotiás. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.3. Recoñecer a propia imaxe corporal e a dos demais, aceptando e respectando as características individuais e superando e rexeitando as condutas discriminatorias que se poidan producir en contextos de práctica motriz. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.4. Mostrar unha disposición positiva cara á práctica física e cara ao esforzo, xestionando as emocións que xurdan en contextos de actividade motriz. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.5. Desenvolver habilidades sociais de acollida, inclusión, axuda e cooperación ao participar en prácticas motrices variadas, resolvendo os conflitos individuais e colectivos de forma dialogada e xusta e mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	OBX3
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos físicos e psicolóxicos beneficiosos dun estilo de vida activo. – Características dos alimentos naturais, procesados e ultraprocesados. – Hidratación na práctica da actividade física. – Educación postural en accións motrices habituais. – Factores básicos que inciden no coidado do corpo. ▪ Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> – A actividade física como hábito e alternativa saudable fronte a formas de lecer nocivas. 	



<ul style="list-style-type: none"> - Limites para evitar unha competitividade desmedida. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. ▪ Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Beneficios a nivel psicolóxico dun estilo de vida activo. - Respecto e aceptación do propio corpo. - Autocoñecemento e identificación de fortalezas e debilidades ou posibilidades e limitacións en todos os ámbitos (social, físico e mental).

Bloque 2. Organización e xestión da actividade física

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.1. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saudable, hixiene corporal e preparación da práctica motriz, asumindo responsabilidades e xerando hábitos e rutinas en situacións cotiás. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.2. Tomar medidas de precaución e prevención de lesións en relación coa conservación e mantemento do material, así como dos espazos e instalacións, no marco das distintas prácticas físico-deportivas, coñecendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se poidan producir neste contexto. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.3. Recoñecer a propia imaxe corporal e a dos demais, aceptando e respectando as características individuais e superando e rexeitando as condutas discriminatorias que se poidan producir en contextos de práctica motriz. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.4. Realizar proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo empregando estratexias básicas de monitoraxe e seguimento que permitan analizar os resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.5. Adoptar decisións en situacións lúdicas, xogos e actividades deportivas, axustándose ás demandas derivadas dos obxectivos motores, das características do grupo e da lóxica interna de situacións individuais, de cooperación e de oposición, en contextos simulados de actuación. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.6. Respectar as normas consensuadas na clase, así como as regras de xogo, actuando desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo e valorando as achegas dos participantes. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.7. Desenvolver habilidades sociais de acollida, inclusión, axuda e cooperación ao participar en prácticas motrices variadas, resolvendo os conflitos individuais e colectivos de forma dialogada e xusta e mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.8. Desenvolver unha práctica motriz segura en contextos naturais e urbanos de carácter terrestre ou acuático, adecuando as accións á análise de cada situación e aplicando medidas de conservación ambiental. 	OBX5

Contidos



- Elección da práctica física: usos e finalidades catárticos, lúdico-recreativos e cooperativos. Respecto ás eleccións dos demais.
- Coidado e preparación do material, espazos e instalacións que se vaian utilizar segundo a actividade que se pretenda desenvolver.
- Consolidación de pautas de hixiene persoal relacionadas coa actividade física.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores: mecanismos básicos para executar o planificado.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: mecanismos de prevención e control corporal para a prevención de lesións.

Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.1. Realizar proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo empregando estratexias básicas de monitoraxe e seguimento que permitan analizar os resultados obtidos. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.2. Adoptar decisións en situacións lúdicas, xogos e actividades deportivas, axustándose ás demandas derivadas dos obxectivos motores, das características do grupo e da lóxica interna de situacións individuais, de cooperación e de oposición, en contextos simulados de actuación. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.3. Empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade en distintos contextos e situacións motrices, adquirindo un progresivo control e dominio corporal sobre eles. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.4. Reproducir distintas combinacións de movementos ou coreografías individuais e grupais con intención comunicativa e que transmitan sentimentos, emocións ou ideas a través do corpo, empregando os distintos recursos expresivos e rítmicos da corporalidade. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.5. Desenvolver unha práctica motriz segura en contextos naturais e urbanos de carácter terrestre ou acuático, adecuando as accións á análise de cada situación e aplicando medidas de conservación ambiental. 	OBX5

Contidos

- Toma de decisións:
 - Distribución racional do esforzo en situacións motrices individuais.
 - Localización no espazo en situacións cooperativas.
 - Posicionamento no espazo e recolocación tras cada acción en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Anticipación ás decisións ofensivas do adversario en situacións de oposición de contacto.
 - Pase a compañeiros desmarcados ou en situación vantaxosa en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal.
 - Control tónico-postural e independencia segmentaria en situacións motrices.



<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia e control do ritmo respiratorio en diferentes actividades. Conciencia dos diferentes tipos de respiración. - Definición da lateralidade. - Equilibrio estático e dinámico en situacións a diversas alturas e sobre superficies estables e inestables. - Coordinación dinámica xeral e segmentaria. ▪ Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas. ▪ Habilidades e destrezas motrices básicas: locomotrices, non locomotrices e manipulativas. Combinación de habilidades. ▪ Creatividade motriz: variación e adecuación da acción motriz ante estímulos internos e externos. 	
<p>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.1. Mostrar unha disposición positiva cara á práctica física e cara ao esforzo, controlando a impulsividade e as emocións negativas que xurdan en contextos de actividade motriz. 	<p>OBX3</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.2. Respetar as normas consensuadas na clase, así como as regras de xogo, actuando desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo e valorando a achega dos participantes. 	<p>OBX3</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.3. Desenvolver habilidades sociais de acollida, inclusión, axuda e cooperación ao participar en prácticas motrices variadas, resolvendo os conflitos individuais e colectivos de forma dialogada e xusta e mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	<p>OBX3</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.4. Adquirir unha visión aberta do deporte para partir do coñecemento de distintas ligas femininas, masculinas ou mixtas, achegándose ao deporte federado e identificando e rexeitando comportamentos contrarios á convivencia, independentemente do contexto no que teñan lugar. 	<p>OBX4</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA4.5. Reproducir distintas combinacións de movementos ou coreografías individuais e grupais con intención comunicativa e que transmitan sentimentos, emocións ou ideas a través do corpo, empregando os distintos recursos expresivos e rítmicos da corporalidade. 	<p>OBX4</p>
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xestión emocional: recoñecemento de emocións propias, pensamentos e sentimentos a partir de experiencias motrices. ▪ Autonomía persoal e confianza nas propias posibilidades: autoestima. ▪ Habilidades sociais: escoita activa e estratexias de negociación para a resolución de conflitos en contextos motrices. ▪ Concepto de deportividade. ▪ Condutas contrarias á convivencia, discriminatorias ou sexistas, en situacións motrices (discriminación por cuestións de competencia motriz, etnia, xénero ou outras): estratexias para a súa identificación e efectos negativos que levan consigo. 	



Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA5.1. Empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade en distintos contextos e situacións motrices, adquirindo un progresivo control e dominio corporal sobre eles. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA5.2. Desenvolver habilidades sociais de acollida, inclusión, axuda e cooperación ao participar en prácticas motrices variadas, resolvendo os conflitos individuais e colectivos de forma dialogada e xusta e mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e de violencia. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA5.3. Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas, contextualizando a súa orixe, a súa aparición e a súa transmisión ao longo do tempo e valorando a súa importancia, repercusión e influencia nas sociedades pasadas e presentes. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.4. Adquirir unha visión aberta do deporte para partir do coñecemento de distintas ligas femininas, masculinas ou mixtas, achegándose ao deporte federado e identificando e rexeitando comportamentos contrarios á convivencia, independentemente do contexto no que teñan lugar. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.5. Reproducir distintas combinacións de movementos ou coreografías individuais e grupais con intención comunicativa e que transmitan sentimentos, emocións ou ideas a través do corpo, empregando os distintos recursos expresivos e rítmicos da corporalidade. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os xogos e as danzas do mundo como manifestación da interculturalidade. Coñecemento e práctica de bailes e xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia. Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas simples. Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo. Deporte e perspectiva de xénero: ligas masculinas, femininas e mixtas de distintos deportes. Referentes no deporte de distintos xéneros. 	
Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA6.1. Recoñecer a actividade física como alternativa de lecer saudable, identificando desprazamentos activos e sustentables e coñecendo os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social que supón adoptar un estilo de vida activo. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA6.2. Tomar medidas de precaución e prevención de lesións en relación coa conservación e co mantemento do material no marco das distintas prácticas físico-deportivas, coñecendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se poidan producir neste contexto. 	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> CA6.3. Empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade en distintos contextos e situacións motrices, adquirindo un progresivo control e dominio corporal sobre eles. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA6.4. Desenvolver unha práctica motriz segura en contextos naturais e urbanos, adecuando as accións á análise de cada situación e aplicando medidas de conservación ambiental. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Normas de uso: educación viaria. Uso de medios de desprazamento con rodas. Mobilidade segura, saudable e sustentable. Espazos naturais no contexto urbano: uso, gozo e mantemento. Material para actividades no medio natural e urbano: valoración previa e actuación ante posibles danos. Prevenção e sensibilización sobre a xeración de residuos, fomentando a construción e a reutilización de materiais para a práctica motriz. Realización de actividades físicas no medio natural e urbano. Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano. 	

Terceiro ciclo

Quinto curso

Área de Educación Física Terceiro ciclo 5º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA1.1. Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.2. Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.3. Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.4. Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida. 	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.5. Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.6. Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.7. Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero ou capacidade e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro. 	OBX4
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. – Impacto dos alimentos ultraprocesados e das bebidas pouco saudables. – Educación postural en accións motrices específicas. – Responsabilidade persoal no coidado do corpo. ▪ Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. – Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica da actividade física. – Deporte profesional: dimensión social. – Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. – Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz. ▪ Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo. – Consolidación e axuste realista do autoconceito tendo en conta a perspectiva de xénero. – Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais. 	
<p>Bloque 2. Organización e xestión da actividade física</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.1. Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria. 	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> CA2.2. Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA2.3. Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA2.4. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA2.5. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA2.6. Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva. 	OBX3
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos. Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva. Utilización adecuada e coidado do material, espazos e instalacións na práctica da actividade física. Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás. Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado. Uso de ferramentas ou plataformas dixitais. Prevenção de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais. Actuacións básicas de primeiros auxilios ante accidentes e lesións durante a práctica da actividade física. Posición lateral de seguridade. Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). 	
<p>Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> CA3.1. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido. 	OBX2



<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.2. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.3. Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.4. Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas, de forma estética e creativa, desde o uso dos recursos rítmicos e expresivos da motricidade. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.5. Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosustentable da contorna e comunitaria. 	OBX5

Contidos

- Toma de decisións:
 - Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
 - Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto.
 - Desmarque e localización nun lugar desde o que constitúa un apoio para os demais en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Equilibrio estático e dinámico en situacións complexas ou superficies inestables.
 - Estruturação espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Estruturação temporal e espazo-temporal, percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
 - Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais.
- Creatividade motriz: Identificación de estímulos internos ou externos que exixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices



Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA4.1. Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA4.2. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA4.3. Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA4.4. Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA4.5. Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA4.6. Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero ou capacidade e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión. Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. Concepto de <i>fairplay</i> ou “xogo limpo”. Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz: actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de violencia). 	
Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	



Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA5.1. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA5.2. Participar en actividades de carácter motor, desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA5.3. Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas, recoñecendo e transmitindo o seu valor cultural e o seu potencial como espazo xerador de interaccións construtivas entre persoas con orixes diferentes e entendendo as vantaxes da súa conservación. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.4. Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero ou capacidade e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.5. Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas, de forma estética e creativa, desde o uso dos recursos rítmicos e expresivos da motricidade. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os deportes e os xogos tradicionais populares e autóctonos como sinal de identidade cultural. Coñecemento e execución de bailes e danzas populares de Galicia, de España e do mundo. Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas complexas. Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo. 	
Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA6.1. Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA6.2. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas. 	OBX2



<ul style="list-style-type: none"> CA6.3. Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosustentable da contorna e comunitaria. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva. Transporte activo e sustentable: bicicletas, patíns, patinetes. Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos. Realización de actividades físicas no medio natural e urbano. Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano. 	

Sexto curso

Área de Educación Física Terceiro ciclo 6º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> CA1.1. Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.2. Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.3. Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.4. Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA1.5. Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial. 	OBX2.
<ul style="list-style-type: none"> CA1.6. Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un 	OBX3



compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA1.7. Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. – Impacto dos alimentos ultraprocesados e das bebidas pouco saudables. – Educación postural en accións motrices específicas. – Responsabilidade persoal no coidado do corpo. ▪ Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. – Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. – Deporte profesional: dimensión social. – Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. – Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz. ▪ Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> – Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo. – Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero. – Respetto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais. 	
Bloque 2. Organización e xestión da actividade física	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.1. Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.2. Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA2.3. Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles. 	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> CA2.4. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA2.5. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA2.6. Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva. 	OBX3
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos. Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva. Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física. Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás. Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado. Uso de ferramentas ou plataformas dixitais. Prevenção de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais. Actuacións básicas de primeiros auxilios ante accidentes e lesións durante a práctica da actividade física. Posición lateral de seguridade. Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer) 	
<p>Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> CA3.1. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA3.2. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación. 	OBX2



<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.3. Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.4. Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical, e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas, de forma estética e creativa, desde o uso dos recursos rítmicos e expresivos da motricidade. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA3.5. Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosustentable da contorna e comunitaria. 	OBX5
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> – Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais. – Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas. – Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. – Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto. – Desmarque e localización nun lugar desde o que constitúa un apoio para os demais en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil. ▪ Esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"> – Equilibrio estático e dinámico en situacións complexas ou en superficies inestables. – Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición. – Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo. – Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas. ▪ Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade). ▪ Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais. ▪ Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz. 	
<p>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>



<ul style="list-style-type: none"> CA4.1. Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA4.2. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA4.3. Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA4.4. Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA4.5. Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA4.6 Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro. 	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión. Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. Concepto de <i>fairplay</i> ou “xogo limpo”. Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de violencia). 	
Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	
Criterios de avaliación	Obxectivos



<ul style="list-style-type: none"> CA5.1. Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero, e evitando activamente a súa reprodución. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> CA5.2. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> CA5.3. Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva. 	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> CA5.4. Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero. 	OBX3.
<ul style="list-style-type: none"> CA5.5. Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas, recoñecendo e transmitindo o seu valor cultural e o seu potencial como espazo xerador de interaccións construtivas entre persoas con orixes diferentes e entendendo as vantaxes da súa conservación. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.6. Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro. 	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> CA5.7. Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas, de forma estética e creativa, desde o uso dos recursos rítmicos e expresivos da motricidade. 	OBX4

Contidos

- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os deportes e os xogos tradicionais populares e autóctonos como sinal de identidade cultural.
- Coñecemento e execución de bailes e danzas populares de Galicia, de España e do mundo.
- Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas complexas.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo.
- Deporte e perspectiva de xénero: sexismo no deporte amador e profesional.
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna



Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.1. Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.2. Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.3. Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles. 	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.4. Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas. 	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CA6.5. Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosustentable da contorna e comunitaria. 	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva. ▪ Transporte activo e sustentable: bicicletas, patíns, patinetes. ▪ Previsión de riscos de accidente durante a práctica no medio natural e urbano: valoración previa e actuación. ▪ Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos. ▪ Realización de actividades físicas no medio natural e urbano. ▪ Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano. 	

1.4 Orientacións pedagóxicas

A intervención educativa na área de Educación Física desenvolverá o seu currículo e tratará de asentarse de xeito gradual e progresivo nos distintos niveis da etapa as aprendizaxes que lle faciliten ao alumnado o logro dos obxectivos da área e, en combinación co resto das áreas, unha adecuada adquisición das competencias clave e o logro dos obxectivos da etapa.

Neste sentido, no deseño das actividades, o profesorado terá que considerar a relación existente entre os obxectivos da área e as competencias clave a través dos descritores operativos do perfil de saída e as liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe, que se presentan nos apartados seguintes, e seleccionar aqueles criterios de avaliación do currículo que se axusten

á finalidade buscada, así como empregalos para verificar as aprendizaxes do alumnado e o seu nivel de desempeño.

Relación entre os obxectivos da área de Educación Física e as competencias clave a través dos descritores operativos do perfil de saída establecidos no anexo I

Obxectivos da área	Competencias Clave							
	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1			2-5		2-5		3	
OBX2			1	3	4-5			
OBX3	1-5				1-3-5	2-3		
OBX4		3				3		1-2-3-4
OBX5			5			2-4	1-3	

Liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe

- A selección de contidos e metodoloxías activas contribuirán á adquisición das competencias clave, convertendo o xogo no elemento fundamental para a maioría das aprendizaxes, dado o carácter global e lúdico desta área ao longo de toda a etapa.
- Propoñer proxectos significativos para o alumnado utilizando metodoloxías non directivas (descubrimiento guiado, resolución de problemas e libre exploración), o traballo cooperativo e os retos motrices e reforzando a autoestima, a autonomía, a reflexión e a responsabilidade.
- Uso de distintas metodoloxías que teñan en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado, partindo das súas capacidades, valorando non só o resultado senón a progresión e o proceso da actividade motriz mesma e favorecendo a capacidade de aprender por si mesmos.
- A progresión irá desde tarefas sinxelas cara ás de maior dificultade. Empregaranse estratexias que permitan integrar os elementos do currículo mediante o deseño de tarefas e actividades relacionadas, primeiro, coa resolución de problemas en contextos da vida real coñecidos e, posteriormente, coa resolución de problemas descoñecidos.
- As distintas situacións de aprendizaxe deben incorporar enfoques interdisciplinarios nos que se vinculen os contidos de Educación Física coas demais áreas da etapa a través de estratexias para traballar transversalmente a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, a competencia dixital, a adquisición dun estilo de vida activo e saudable e o fomento da creatividade, do espírito científico e do emprendemento.

- A necesidade de ter en conta a regulación dos procesos comunicativos, o desenvolvemento das relacións interpersoais, a conversión de espazos e materiais en oportunidades de aprendizaxe ou a transferencia do coñecemento adquirido a outros contextos sociais próximos.
- A énfase na atención á diversidade do alumnado, na atención individualizada, na prevención das dificultades de aprendizaxe e na posta en práctica de mecanismos de reforzo tan pronto como se detecten estas dificultades.
- Débese potenciar o deseño, a elaboración e o uso dunha variedade de materiais e recursos, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.