

# CURRÍCULO

## Educación primaria

---

4<sup>o</sup>

Educación Física

---



XUNTA  
DE GALICIA

## 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"><li>▪ 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.</li><li>▪ 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.</li></ul>
<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"><li>▪ 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.</li><li>▪ 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</li></ul>



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

#### Segundo ciclo

#### 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"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.4. Mostrar unha disposición positiva cara á práctica física e cara ao esforzo, xestionando as emocións que xurdan en contextos de actividade motriz.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX3
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Efectos físicos e psicolóxicos beneficiosos dun estilo de vida activo.</li> <li>– Características dos alimentos naturais, procesados e ultraprocesados.</li> <li>– Hidratación na práctica da actividade física.</li> <li>– Educación postural en accións motrices habituais.</li> <li>– Factores básicos que inciden no coidado do corpo.</li> </ul> </li> <li>▪ Saúde social:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– A actividade física como hábito e alternativa saudable fronte a formas de lecer nocivas.</li> <li>– Límites para evitar unha competitividade desmedida.</li> <li>– Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.</li> </ul> </li> <li>▪ Saúde mental:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Beneficios a nivel psicolóxico dun estilo de vida activo.</li> <li>– Respecto e aceptación do propio corpo.</li> <li>– Autocoñecemento e identificación de fortalezas e debilidades ou posibilidades e limitacións en todos os ámbitos (social, físico e mental).</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Bloque 2. Organización e xestión da actividade física</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1





<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA2.4. Realizar proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo empregando estratexias básicas de monitoraxe e seguimento que permitan analizar os resultados obtidos.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA2.6. 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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	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.
- Prevenção de accidentes nas prácticas motrices: mecanismos de prevención e control corporal para a prevención de lesións.

#### Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices

Craterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA3.1. Realizar proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo empregando estratexias básicas de monitoraxe e seguimento que permitan analizar os resultados obtidos.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX2



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	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.
  - 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.

#### Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX3



<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Xestión emocional: recoñecemento de emocións propias, pensamentos e sentimentos a partir de experiencias motrices.</li> <li>Autonomía persoal e confianza nas propias posibilidades: autoestima.</li> <li>Habilidades sociais: escoita activa e estratexias de negociación para a resolución de conflitos en contextos motrices.</li> <li>Concepto de deportividade.</li> <li>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.</li> </ul>	
Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX4



<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX4
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os xogos e as danzas do mundo como manifestación da interculturalidade.</li> <li>Coñecemento e práctica de bailes e xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia.</li> <li>Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas simples.</li> <li>Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo.</li> <li>Deporte e perspectiva de xénero: ligas masculinas, femininas e mixtas de distintos deportes. Referentes no deporte de distintos xéneros.</li> </ul>	
<p>Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna</p>	
<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Obxectivos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	OBX5
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Normas de uso: educación viaria. Uso de medios de desprazamento con rodas. Mobilidade segura, saudable e sustentable.</li> <li>Espazos naturais no contexto urbano: uso, gozo e mantemento.</li> <li>Material para actividades no medio natural e urbano: valoración previa e actuación ante posibles danos.</li> <li>Prevención e sensibilización sobre a xeración de residuos, fomentando a construción e a reutilización de materiais para a práctica motriz.</li> <li>Realización de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano.</li> </ul>	

#### 1.4 Orientacións pedagóxicas

A intervención educativa na área de Educación Física desenvolverá o seu currículo e tratará de asentar 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.
- Proponer 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.