

# CURRÍCULO

## Educación primaria

---

5º

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 pracentiras.
- O plano colectivo implica poñer en xogo habilidades sociais para afrontar a interacción coas persoas coas que se converge 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

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



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX4

#### Contidos

- Saúde física:
  - 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:
  - 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:
  - 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.

#### Bloque 2. Organización e xestión da actividade física





Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX3
<b>Contidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.</li><li>Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva.</li><li>Utilización adecuada e coidado do material, espazos e instalacións na práctica da actividade física.</li><li>Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.</li><li>Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.</li><li>Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.</li><li>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.</li><li>Actuacións básicas de primeiros auxilios ante accidentes e lesións durante a práctica da actividade física. Posición lateral de seguridade. Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer).</li></ul>	
<b>Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices</b>	



Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.</li> <li>– Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.</li> <li>– Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>– Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto.</li> <li>– 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.</li> </ul> </li> <li>▪ Esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Equilibrio estático e dinámico en situacións complexas ou superficies inestables.</li> <li>– Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.</li> <li>– Estruturación temporal e espazo-temporal, percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.</li> <li>– Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas.</li> </ul> </li> <li>▪ Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais.</li> <li>▪ Creatividade motriz: Identificación de estímulos internos ou externos que exixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.</li> </ul>	
<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"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>OBX1</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>OBX2</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>OBX3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>OBX3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>OBX3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>OBX4</p>
<p>Contidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.</li> <li>▪ Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.</li> <li>▪ Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Concepto de <i>fairplay</i> ou “xogo limpo”.</li> <li>▪ 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).</li> </ul>	
Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</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, 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.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os deportes e os xogos tradicionais populares e autóctonos como sinal de identidade cultural.</li> <li>▪ Coñecemento e execución de bailes e danzas populares de Galicia, de España e do mundo.</li> <li>▪ Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas complexas.</li> <li>▪ Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo.</li> </ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos



<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	OBX5
<b>Contidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva.</li><li>Transporte activo e sustentable: bicicletas, patíns, patinetes.</li><li>Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos.</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.