



Curriculuma

Euskal Eskola Publikoa **Gaur Bihar**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA



ASPECTOS GENERALES



1.1.-INTRODUCCIÓN GENERAL AL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: DE LA PROPUESTA LOGSE A LA LOE

Una nueva ley, y un nuevo curriculum para el área de Educación Física. No cabe duda de que la sociedad del siglo XXI, nos sitúa en un momento social e histórico diferente al que vivíamos a finales del siglo XX, caracterizado por temas como el aumento de la inmigración, con sus implicaciones para conseguir una integración social, el aumento del sedentarismo, un culto al cuerpo que ha evolucionado, el estrés desde edades tempranas. La Educación Física, se convierte en una herramienta útil al servicio de la educación para contribuir a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

En los más de quince años que han transcurrido desde la entrada en vigor de la LOGSE, son muchos los estudios e investigaciones realizados en el área de Educación Física, debido a la gran evolución que ha habido en los profesionales de esta área al acceder a los estudios de Tercer Ciclo (Doctorado), con todo lo que ello implica en el desarrollo científico de esta área de conocimiento. Si bien es cierto, que estas aportaciones enriquecen las perspectivas de análisis y de conocimiento de la materia, también es cierto que es más difícil hacer una selección a la hora de concretar en un curriculum cuáles son las claves de lo que el alumnado debe haber aprendido al finalizar la enseñanza obligatoria. Cada autor, considera claves unos u otros aspectos a partir de su particular comprensión de las bases epistemológicas de la educación física.

La gran pregunta ante la elaboración del curriculum es ¿Qué es lo que el alumnado debería aprender durante la enseñanza obligatoria? ¿Qué competencias debería poseer? ¿Qué le pueden aportar a esa persona social los contenidos de esta materia? Creemos que se deben desarrollar competencias de equidad que sirvan a todos los alumnos y alumnas para comprender y actuar en la sociedad actual que les ha tocado vivir.

Como hemos dicho anteriormente, no hay una única respuesta, basta con revisar las diferentes propuestas que desde las distintas comunidades autónomas y colectivos educativos se vienen realizando entre los años 2000 y 2006.

En nuestro caso, y ante semejante tesitura, un principio clave que guía nuestra propuesta, es mantener en la medida de lo posible, aquello que tenemos y a partir de ahí, introducir modificaciones sin que éstas supongan un cuestionamiento global de todo lo que se ha venido haciendo hasta ahora, porque consideramos que a los profesionales que se encuentran inmersos en la práctica les quedan demasiado lejos la mayor parte de las propuestas teóricas que se han ido gestando en estas dos últimas décadas. Dado que se trata de una propuesta vertical, evitemos darle la espalda a lo que se está desarrollando en las aulas.

Consideramos que convendría mantener como punto de partida el curriculum que ya tenemos, para ir introduciendo matizaciones esencialmente



en el planteamiento metodológico. Este debería ser abierto para ser respetuoso con la diversidad de culturas que confluyen en la actual sociedad vasca

A partir de las matizaciones introducidas en el curriculum pretendemos que los interrogantes de trabajo que se plantee cada profesor y cada profesora en su aula partan de su propio cuestionamiento en torno a su quehacer docente, preguntándose por las consecuencias de lo que enseña y cómo lo enseña. Como dicen diferentes autores (Tinning, 1992; Kirk 1990) la mejora del curriculum no es ni cuestión de arreglos rápidos, ni de políticas educativas impuestas de forma vertical, sino del desarrollo profesional de los docentes, ligado directamente al compromiso de sacar a la luz el curriculum oculto de la educación física. Preocupémonos más por las consecuencias éticas y morales de nuestras decisiones y por sacar a la luz el curriculum oculto que se esconde tras nuestras propuestas, que están cargadas de competitividad, exclusión, xenofobia, elitismo y sexismo.... No nos quememos en la tarea de aprender una nueva nomenclatura de tecnicismos referente a taxonomías, tecnología didáctica, etc. y no vayamos a perder de vista la esencia de la educación, que consiste en contribuir a formar un alumnado, que sepa estructurar de forma crítica la información recibida, organizar conocimientos y provocar reflexiones sobre lo aprendido.

Dicho lo anterior, la propuesta que vamos a realizar se apoya y sustenta en la ofrecida por la LOGSE en el área de Educación Física. Tal y como hemos dicho anteriormente, partimos de la convicción de que no existe un único curriculum, sino que cada tiempo y cada cultura (como en nuestro caso, la cultura vasca), construye el suyo propio (Tinning, 1992). El curriculum es una construcción cultural, por tanto, no tiene sentido plantear un curriculum disociado de la cultura que lo crea y recrea.

En la Comunidad Autónoma Vasca, en la introducción de la propuesta para el área de Educación Física de la LOGSE, se subraya la relación entre el currículum de Educación Física y la cultura. También en la introducción, se hace referencia al término “conducta motriz” tomado de la praxeología, por asumir que el objeto de estudio de la Educación Física, no es un grupo-clase, ni una persona reducida a la categoría de objeto máquina que mueve los brazos y las piernas como si de una marioneta se tratara, sino de un sujeto social con sentimientos y emociones que están presentes en la puesta en práctica de cualquier actividad física. Entendemos que cada alumna y alumno es una unidad de aprendizaje. El profesor de educación física sabe, o debe saber, que el escolar es un ser social, con una historia personal, un ser afectivo cargado de vivencias y emociones que están presentes en todas y cada una de las actividades físicas que realiza. Ni en la vida, ni en la educación, es posible separar la razón de la emoción..

Tampoco es posible interpretar el significado de un comportamiento motor, sin tener en cuenta el contexto cultural en el que éste tiene lugar. El profesorado de Educación Física debe intervenir con un propósito educativo sobre la intencionalidad que mueve al alumnado a actuar. Para poder hacerlo, para poder interpretar la intencionalidad de las conductas motrices adoptadas por el alumnado, se debe ser capaz de interpretar igualmente el contexto socio-



cultural en el que el alumnado se ha socializado. No hay curriculum de educación física sin un contexto cultural. No hay intervención educativa sin atender al contexto cultural en el que ésta tiene lugar.

Nos encontramos ante una nueva ley de educación, ante una sociedad plural que, reclama nuevas funciones a la escuela, la discusión está abierta, ¿Cómo hacer para que los contenidos del área de educación física no tengan un carácter borroso y difuso? ¿Cómo hacer para priorizar aquello que el alumnado debe haber aprendido al finalizar la enseñanza obligatoria? ¿Hay contenidos que sean negociables con el alumnado? Son muchos los interrogantes para el debate que pretendemos lanzar a través de esta propuesta de curriculum para la enseñanza obligatoria.

Las actividades físicas orientadas hacia el cuerpo y el movimiento, no solo promueven habilidades concretas para la mejora corporal sino que se convierten en un instrumento esencial en la formación integral (física, cognitiva y socio-afectiva) de la persona. Como área de conocimiento inserta en los currículum de las etapas de la educación primaria y secundaria, la educación física está basada en los contenidos de procedimientos (habilidades), que han de ser interiorizados cognitivamente (conceptos), valorados en relación con los otros, lo cual implica responsabilidad personal y social (actitudes, valores y normas) del alumnado.

1. 2.-COMPETENCIAS DEL ÁREA: RESPUESTA A LAS NECESIDADES DEL ALUMNADO DEL SIGLO XXI

A partir de lo dicho, creemos que las necesidades que viven los escolares de enseñanza primaria y secundaria, se podrían resumir en las siguientes: (1) necesidad de experimentar con su cuerpo, para conocer sus posibilidades de movimientos y sus limitaciones y las de las demás aceptando las diferencias individuales, así como, la necesidad de adquirir hábitos indispensables en la práctica de la actividad física para mantener una buena salud física y mental; (2) necesidad de poder expresar sus sentimientos a través de su propio cuerpo para conocer y controlar sus emociones y sus afectos con respecto a sí mismo, y en las relaciones interpersonales que mantiene con los demás. (3) necesidad de orientar y ocupar su tiempo libre descubriendo el placer de realizar diferentes prácticas de actividad física y deportiva, en entornos diversos (tanto, entornos naturales y urbanos, como en diferentes contextos culturales y sociales), de tal manera que se promueva el gusto por la práctica y el disfrute como espectador de la experiencia deportiva, desde una perspectiva de aceptación y respeto hacia las deferentes manifestaciones de la cultura vasca y de las otras culturas.



1.3.-CONTENIDOS DEL ÁREA

Por lo que, nuestra propuesta consiste en agrupar los contenidos del área en tres grandes dimensiones o bloques, que se mantendrían a lo largo de toda la escolaridad obligatoria:

- a) Actividad Física y Salud.
- b) Expresión Corporal y Comunicación
- c) Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre.

Bloques de Contenido /Dimensiones

1.3. 1. Actividad Física y Salud.

La visión de la salud puede ser con frecuencia muy parcial, algunas personas priman la higiene postural, la composición corporal y la alimentación; y otras, en cambio, la mejora de aptitud física y el dotar de mayor disponibilidad motriz.

También es frecuente encontrar la salud ligada a la mejora del acondicionamiento físico. Autores como Devís (2002) defienden que la mejora de la condición física está ligada a la ideología y al lenguaje del rendimiento deportivo cuando no es eso lo que debe ocuparnos y preocuparnos en el ámbito escolar. Sin embargo, encontramos autores que atribuyen diferente significado al término condición física, éste es el caso de Generelo (2004) para quién “las clásicas definiciones de condición física orientadas, fundamentalmente al campo específico del deporte y de la excelencia, han dado paso a fórmulas mucho mas cercanas a la actividad cotidiana y al ámbito de la salud”

Tanto Devís como Generelo comparten la idea de que la salud en la escuela debe promover el bienestar, cultivar la autonomía del alumnado para contribuir a desarrollar todo su potencial humano y a llevar una vida digna. Además la actividad física orientada al bienestar, debe de poner a las personas en relación con otros grupos sociales, con la comunidad a la que pertenece y con el medio natural que le rodea.

La actividad física no es la única vía para desarrollar el ámbito de la salud, puesto que la salud requiere intervenciones multidisciplinares, pese a ello, la actividad física es una buena atalaya para desarrollar la salud. Por esta razón, hemos optado por seleccionar la salud como una gran dimensión dentro de la educación física, en ella, se trabajan aspectos relacionados con los diferentes condicionantes perceptivos, coordinativos y físicos que hacen posible el conocimiento del cuerpo y la ejecución de habilidades básicas y específicas, así como, la adquisición de hábitos asociados a una práctica de la actividad física relacionada con el bienestar personal y social.

En la convicción de que los principios de la realización de una práctica física saludable son indisociables de la propia práctica, en la comunidad Autónoma Vasca, la Salud recibió con la LOGSE el tratamiento de contenido



transversal. El resultado ha sido que la salud como intencionalidad ha quedado un tanto diluida en las propuestas curriculares, por lo cual hemos decidido presentar la salud como dimensión o gran bloque de contenido. Además no podemos olvidar la importancia que ha adquirido el tratamiento de la salud en la sociedad del siglo XXI, caracterizada por un aumento del sedentarismo y otras hábitos de vida perjudiciales.

Devís, (2002) recoge que hay cierta confusión en la concepción del término salud, ya que para el profesorado de diferentes países ha alcanzado diferentes significados, para unos el curriculum ha servido para justificar la necesidad del afianzamiento todavía más fuerte del movimiento basado en el desarrollo de la condición física; mientras que para otros autores entre los que se sitúa el propio Devís, la presencia de la salud en el curriculum es vista como una oportunidad para superar un curriculum excesivamente deportivizado y para poder ofrecer al alumnado una amplia gama de experiencias motrices significativas, con una práctica física que vaya más allá de la habilidad deportiva y de la búsqueda de rendimiento físico.

La presencia de la salud en el curriculum LOGSE ha dado lugar a que se produzca un cruce de intereses diversos, procedentes de las influencias de la manera de entender la salud en los diferentes países y disciplinas científicas, que dan lugar a distintas corrientes profesionales dentro del curriculum escolar de la educación física. El gran interrogante al que hemos de dar respuesta es definir el papel que debe jugar la salud dentro de este curriculum. No se trata simplemente de una nueva organización de contenidos, sino una invitación al profesorado para enriquecernos profesionalmente mediante la adopción de nuevas formas de pensamiento y acción.

La actividad física además de ser cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía superior al metabolismo basal, también es una experiencia que vive la persona gracias a la capacidad de movimiento. Es una experiencia que le proporciona su naturaleza corporal, que le permite aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, conocer su propio cuerpo y el entorno. Coincidiendo con este planteamiento, Devís (2000) ofrece una definición amplia de la actividad física en un intento por enfatizar los beneficios físicos, psíquicos, sociales y medioambientales, asociados a esta práctica. Además, la relaciona con una noción de la salud que implica a la persona en su conjunto (físico, mental y socialmente) y ofrece un enorme potencial para la promoción de la salud porque integra las distintas experiencias de la actividad física en la vida cotidiana de las personas.

Si debido a una actividad física habitual hay mejoras en la condición física, bienvenida sea, pero siempre entendida la mejora como una consecuencia de lo verdaderamente importante, esto es, la actividad física. Además, en el proceso se encuentra todo ese potencial de bienestar derivado de considerar la actividad física, como una experiencia personal y una práctica social.



A la luz de estas dos orientaciones fundamentales de la condición física (orientación deportiva relacionada con el rendimiento y la orientación relacionada con la salud), tanto Devís (2001) como Generelo (2004), coinciden en identificar como condiciones físicas relacionadas con la salud las siguientes: el tiempo de reacción (velocidad de reacción), la resistencia cardiorrespiratoria (aeróbica), la fuerza muscular (fuerza de resistencia), la composición corporal y la flexibilidad. La condición física relacionada con la salud, según Generelo (2004), es una práctica física, asociada a un bajo riesgo de desarrollo de enfermedades derivadas del sedentarismo y la atrofia muscular.

En la gran dimensión que hemos denominado Actividad Física y Salud se agrupan aquellos contenidos que en la propuesta de la LOGSE para el País Vasco aparecen en el primer y segundo bloque de contenido para primaria [El cuerpo, la imagen y la percepción; y el cuerpo habilidades y destrezas; este último incorpora la condición física] y en el primer bloque de secundaria [Condición Física y Salud]. Por tanto, desde un tratamiento holístico, este bloque: Actividad Física y Salud, agruparía las capacidades perceptivas, capacidades coordinativas, capacidades físicas y sus resultantes: las habilidades y destrezas motrices. Así como, la adquisición de hábitos y técnicas ligadas a la práctica saludable de actividad física.

1.3.2. Expresión Corporal y Comunicación.

Tradicionalmente el cuerpo afectivo-emocional ha sido relegado por el cuerpo máquina. El cuerpo objeto se ha trabajado desde un punto de vista mecanicista, exento de emoción. Las emociones no las consideramos como contenido, ni como capacidades, y por ello, las dejamos fuera de los contenidos curriculares, esto es algo que tratamos de subsanar con el bloque de contenido de Expresión Corporal y Comunicación. Sería una aberración pretender acotar las emociones a un cuerpo de conocimiento cerrado y objetivo; las emociones están siempre presentes en la vida de la persona, y evolucionan y se modifican a lo largo de la vida (Camerino2004)

En la sociedad del siglo XXI, vivimos con la idea de que tenemos un cuerpo máquina y nos olvidamos de que somos cuerpo, resultado del proceso de socialización. Son muchos los/as docentes y alumnos/as que encuentran dificultades para reconocer sus emociones, y para utilizarlas como vía de conocimiento del mundo interior, y más aún, para expresarlas en público, así como para utilizarlas como instrumento de conocimiento del mundo exterior, del otro y de los otros.

A nadie se le escapa la importancia que en la actualidad se otorga a la educación emocional. El hecho de que la motricidad, la corporeidad y la emoción siempre estén presentes, hace que las formas de expresión corporal se puedan trabajar a lo largo de toda la vida. La capacidad expresiva no tiene fecha de caducidad. Con el fin de que la expresión corporal y motriz sean considerados pilares fundamentales del mundo interactivo, comunicativo y social, en definitiva, emocional de las personas, consideramos imprescindible,



no solo leer y hablar, acerca de la expresión corporal, sino vivenciarla y aplicar su enorme potencialidad y gran plasticidad (Camerino :2004).

Por tanto, mantener el bloque denominado Expresión Corporal y Comunicación responde a nuestro interés por remarcar la importancia de realizar propuestas docentes en las que la intencionalidad prioritaria se sitúa en, que el alumnado aprenda a gestionar las emociones para actuar sobre su mundo interior y exterior, a través de la puesta en juego del lenguaje del propio cuerpo, y de la interacción (comunicación) con el lenguaje corporal de los demás.

La percepción y expresión están íntimamente ligadas cuando nos referimos al ámbito de la corporeidad. La ejecución de cualquier movimiento o gesto es, a su vez, perceptivo. De hecho, la propia creación del movimiento expresivo se fundamenta sobre la base de la experiencia perceptivo-motriz, desde el momento en que el individuo tiene la posibilidad de vivenciar a través de infinidad de aferencias sensoriales, kinestésicas, visuales, auditivas, táctiles etc. que se preservan a un nivel filogenético desde el mismo momento del nacimiento

En la propuesta de la LOGSE, las técnicas relacionadas con el ámbito escénico (la danza...) están dentro de este bloque Expresión Corporal, tanto para Primaria como para Secundaria. Después de un largo debate sobre la conveniencia de incluirlas o no en este bloque, nos hemos decantado por incluirlas en el bloque de Ocio. Consideramos que las manifestaciones artísticas que requieren ajustes de espacio y tiempo con unas elevadas exigencias coordinativas y una técnica depurada no responden a las competencias vinculadas a este bloque, centrado en desarrollar el trabajo de las emociones y la comunicación.

1.3.3. Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre.

Tradicionalmente en el curriculum de educación física han estado presentes aquellas áreas de movimiento que en un momento u otro han tenido mayor presencia en un determinado contexto sociocultural. Nos encontramos con que los juegos y los deportes, son áreas del movimiento que han dispuesto de entidad propia para ser consideradas bloques de contenido en el curriculum de la LOGSE.

En el momento social e histórico que se genera esta ley, tal y como sucede con el bloque de Actividad Física y Salud, nos encontramos con una nueva dimensión propia del siglo XXI, tal como es el ocio. Educar para el ocio y el tiempo libre, se ha convertido en una necesidad.

El alumnado tiene que disfrutar de la experiencia de prácticas corporales variadas y positivas que le proporcionen bienestar y le lleven a tomar conciencia de los beneficios que ésta le reporta, para incluirlas en sus hábitos de vida. Ello nos lleva a pensar que las tareas seleccionadas en la etapa escolar deberán ser significativas para ellos (contexto sociocultural), que se



adapten a su propio ritmo evolutivo y próximas a su experiencias personales y no tener fecha de caducidad; es decir, que puedan ser practicadas a lo largo de toda su vida, evolucionando como un ser físico, afectivo y social (trasladar este párrafo a metodología)

Esta nueva realidad nos ha impulsado a tomar la decisión de agrupar áreas del movimiento que han sido bloque de contenidos en la LOGSE como es el caso de los juegos, los deportes, y las actividades en la naturaleza, en un solo bloque denominado Cultura Motriz: Ocio, y Educación para el tiempo libre. Además incluimos en este bloque de contenido las danzas por los criterios anteriormente establecidos, por su dimensión cultural y por tratarse de un tipo de actividad física que puede realizarse a lo largo de toda la vida.

En la gran dimensión que hemos denominado Ocio: Cultura motriz y Educación del tiempo libre se agrupan aquellos contenidos que en la propuesta de la LOGSE para el País Vasco aparecen en Primaria en un apartado del tercer bloque y en el cuarto bloque de contenido [El cuerpo, Expresión y Comunicación: Danza; y El Juego], y en Secundaria en el segundo, tercero y quinto bloque de contenido y en un apartado del cuarto bloque [cualidades motoras, juegos y deportes individuales; juegos y deportes colectivos; actividades de adaptación al medio natural; y las danzas incluidas en el bloque Expresión Corporal].



EDUCACIÓN PRIMARIA



2. 1.-INTRODUCCIÓN A LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Con la presencia de esta área se pretende incorporar aquellas capacidades que favorezcan en el alumnado un mayor conocimiento de su propio cuerpo para mejorar su calidad de vida, su autoestima y su autonomía: a través de la exploración de sus capacidades, del cuidado de su cuerpo, y de la salud; así como del desarrollo equilibrado de sus emociones (afectividad) y de la utilización positiva del ocio. La Educación Física contribuye en esta etapa de Educación Primaria al desarrollo de la socialización, de la autonomía, de aprendizajes instrumentales básicos y a la mejora de las posibilidades motrices.

En esta etapa tienen particular importancia la conexión entre el desarrollo motor y el cognitivo, por las posibilidades de exploración que propicia el entorno; así como la mejora funcional del dominio corporal que supone la adquisición de múltiples patrones básicos de movimiento. Esta mejora funcional conlleva una disponibilidad a la participación e integración social.

Teniendo en cuenta que tanto el cuerpo como el movimiento se constituyen en ejes básicos de conocimiento. Con relación al cuerpo, se debe destacar la necesidad de tener un conocimiento corporal vivenciado, así como su propia aceptación, para la mejora de su autoestima, y su cuidado para adquirir unos hábitos saludables. El movimiento se constituye en un instrumento para que el cuerpo pueda transmitir sus cualidades expresivas tanto cuando actúa individualmente, como cuando interactúa con los demás. De acuerdo a nuestra propuesta curricular se ha incidido básicamente sobre las siguientes funciones:

- Función higiénico-funcional: relacionada con el conocimiento de su cuerpo, de sus dimensiones, de su ocupación en el espacio de sus posibilidades y dificultades de movimiento, así como con la mejora de la propia capacidad física y motriz orientada a la prevención, conservación y mejora de la salud.

- Función comunicativo-expresiva, en la cual la vivencia del movimiento adquiere significado para el niño y para la niña, al tiempo que la utiliza para conocer sus emociones, sensaciones y sentimientos así como para relacionarse y comunicarse con los demás.

- Función catártica/hedonística/ocio, a través de los juegos y deportes los niños y niñas se liberan de las tensiones, restablecen su equilibrio psíquico, realizan actividades de ocio y disfrutan de sus propios movimientos y posibilidades corporales, en ocasiones entrando en contacto con otras culturas, enriqueciéndose con el intercambio y favoreciendo la inserción social. Estas actividades pueden ayudar a una mejor utilización del tiempo libre a la vez que contribuyen a educar en el respeto, la tolerancia, la cooperación, la coeducación...



El proceso de enseñanza-aprendizaje, se organiza en secuencias que van de lo global a lo específico primando el criterio de diversidad sobre el de la especialización. En este proceso hay que evitar cualquier discriminación por razón de sexo, clase social, raza, diferencias interpersonales, y para ello hay que romper los estereotipos sociales y las actitudes xenófobas vigentes.

El enfoque metodológico en esta etapa tiene un carácter lúdico, por lo que el contexto del juego debe de ser el ámbito que constituye el aprendizaje espontáneo. Cobran mucha importancia los contenidos actitudinales y culturales pero no debemos perder de vista la importancia que en esta etapa tiene los contenidos procedimentales. Es importante la conexión entre el desarrollo motor y el cognitivo ya que las primeras nociones espaciales, temporales, y corporales se establecen gracias a las relaciones lógicas que encuentran en las diferentes situaciones del movimiento

Las diferencias evolutivas que se dan en esta etapa por su extensión y diversidad, hacen necesario establecer períodos diferenciados, el primero abarcaría las edades comprendidas entre los seis y ocho años. Los niños y las niñas de estas edades son seres que avanzan hacia la fase de descentración y afirmación progresiva del “yo”. La Educación Física debe ayudarles respetando su ser global, satisfaciendo sus necesidades de movimiento a través de propuestas variadas en respuesta a su falta de capacidad para mantener la atención de forma prolongada.

A partir de aquí hasta los doce años, los niños y las niñas progresan en su evolución desde la globalidad hacia la diversificación. La Educación Física debería colaborar activamente en el proceso de afirmación progresiva del “yo”. Así como, ofrecer un marco idóneo para la descentración del punto de vista propio, que le permita avanzar en la comprensión del otro y del grupo a través básicamente de los juegos y de los deportes.



2.2.-COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMARIA: JUSTIFICACIÓN

Las competencias se articulan en torno a tres ejes, que se centran en las necesidades que el alumnado de primaria tiene. Estos tres bloques están ligados entre sí, ya que consideramos al niño/a como una unidad única. Entendemos el proceso de adquisición de competencias como un proceso cíclico en el que los distintos ritmos de aprendizaje nos van a llevar a reformular algunas competencias una y otra vez a lo largo de los diferentes ciclos de la etapa. Los ejes sobre los que se articulan las competencias formuladas para la etapa de la Educación Primaria son: Actividad Física y Salud, Expresión y comunicación, Cultura Motriz: Ocio y Educación en el tiempo.

2.2.1. COMPETENCIAS DEL BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Conocer y valorar su cuerpo a través de la actividad física le va a ayudar a reconocer sus propias necesidades y le va a llevar a adoptar hábitos de higiene, posturales, y de practica continuada de la actividad física basada, en una actitud de responsabilidad hacia su propio cuerpo.

A través del movimiento desarrolla sus capacidades físicas, perceptivas y coordinativas, si este desarrollo es equilibrado llegará a conocer mejor su propio cuerpo y a reconocerlo como diferente al de los demás y a aceptarlo con sus diferencias con lo que mejorará su autoestima.

La mejora funcional del dominio corporal supone a estas edades la adquisición de múltiples patrones para construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar correctamente las capacidades motrices y habilidades básicas. Esta mejora funcional del dominio corporal conlleva un mayor conocimiento de si mismo una mayor seguridad en sus capacidades y una mayora disponibilidad a la participación e integración social.

En este bloque desarrollará una capacidad crítica que le ayude a reflexionar sobre las repercusiones de los diferentes estilos de vida en la salud, teniendo en cuenta las características de cada edad.

2.2.2. COMPETENCIAS DEL BLOQUE II EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

Mejora su autoconcepto vivenciando experiencias que le ayudan a comprender sus sentimientos sus emociones y la expresividad de su cuerpo. Llega a la propia aceptación y afianza a su imagen corporal a través del espacio del cuerpo de los otros de su propio cuerpo y de sus posibilidades expresivas.



Se comunica con los demás utilizando recursos corporales que le ayuden a superar la timidez, y a enriquecer sus posibilidades de movimiento colaborando con los demás para la creación de historias, y para la comunicación de ideas intragrupal.

Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones ideas y estados de ánimo así como para comprender mensajes expresados a través del lenguaje corporal.

2.2.3. COMPETENCIAS DEL BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO.

Desarrolla una actitud activa para la ocupación del tiempo libre, a través de las danzas juegos y deportes que realiza individualmente o en grupo.

Aprecia la participación y el esfuerzo en el desarrollo de las actividades para lo que realiza una valoración de sus logros, ajustada a criterios de superación personal, sobre criterios de rendimiento.

Experimenta, propone alternativas y genera ideas creativas a problemas estratégicos planteados en los juegos, a la vez que busca diferentes modalidades y tipos de juego, para poder trasladar a la vida ese espíritu emprendedor.

El alumno/a, a través de los juegos, las danzas y los deportes mantiene unas relaciones respetuosas y cordiales con los/las compañeros/as del centro, interactúa con los demás, gestiona los conflictos para impulsar la convivencia. Es capaz de aunar esfuerzos en torno a objetivos compartidos con otros miembros del grupo.

El alumno, a través de juegos, danzas y deportes de su entorno cultural se concientiza de su propia identidad y de las características peculiares de su cultura, a la vez que mantiene actitudes de respeto hacia el resto de las culturas.

2.3. CUADRO DE COMPETENCIAS

COMPETENCIAS DEL ÁREA

BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

COMPETENCIA 1: Explorar y ejercitar las posibilidades perceptivo-motrices del propio cuerpo para conseguir autoatención y confianza en si mismo, de manera que el bienestar personal repercuta positivamente en la salud.

COMPETENCIA 2: Utilizar las habilidades y capacidades físicas para que las destrezas motrices básicas se desarrollen de acuerdo con el proceso evolutivo de los niños, mediante juegos de acción.

COMPETENCIA 3: Valorar positivamente la práctica habitual, regular y moderada, de actividad física para mantener un estilo de vida saludable en condiciones de seguridad.

COMPETENCIA 4: Reflexionar sobre los hábitos higiénicos y alimentarios para obtener una buena calidad de vida.

BLOQUE II: EXPRESION CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

COMPETENCIA 1.-Descubrir y expresar posibilidades de movimiento para llegar a sentirlo, vivirlo, aceptarlo y personalizarlo a través de un movimiento propio

COMPETENCIA 2.-Ejercitar la comunicación interpersonal para la adquisición de habilidades sociales que impulsen la integración en la comunidad escolar mediante el lenguaje corporal. Entre los recursos principales estarían los juegos de ayuda y cooperación con o sin música.

COMPETENCIA 3.-Utilizar el alfabeto corporal para que los movimientos sean comprendidos por los demás y favorezcan la relación con los otros, a través de la transmisión de ideas propuestas desde fuera mediante movimientos y/o sonidos, como instrumentos principales. Entre los recursos principales estarían la mímica, la danza y la dramatización.

BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE.

COMPETENCIA 1: Participar en actividades lúdicas y deportivas para lograr metas compartidas que hagan del tiempo de ocio un lugar de encuentro y colaboración con otras personas.

COMPETENCIA 2 Utilizar los juegos y deportes para educar en la valoración de la capacidad de esfuerzo y superación por encima del resultado.

COMPETENCIA 3: Tomar decisiones que ayuden encontrar soluciones a problemas estratégicos planteados en juegos y deportes, para trasladar a la vida ese espíritu emprendedor a la hora de resolver problemas cotidianos

COMPETENCIA 4: Participar en actividades lúdicas y deportivas y utilizar protocolos de resolución de conflictos para adquirir estrategias de actuación que posibilitan la construcción de relaciones equilibradas y constructivas con los demás en situaciones en las que se produzcan comportamientos violentos de competición.

COMPETENCIA 5. Apreciar el carácter sociocultural de las tradiciones lúdicas y físico-deportivas para respetar y apreciar los valores de la cultura vasca y del resto de las culturas, mediante la práctica de juegos y expresiones tradicionales y populares.

COMPETENCIA 6. Explorar las posibilidades de realización de actividades físico-deportivas que ofrece el medio natural para superar la rutina diaria.

COMPETENCIA 7. Investigar diferentes modalidades, tipos de juego, actividades deportivas y danzas, según diferentes criterios socioculturales y técnico-estratégicos, para poder acceder de forma autónoma a un mayor abanico de posibilidades mediante búsqueda en diferentes fuentes de información.



2.4. LOS CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: TRES BLOQUES. INTRODUCCION Y JUSTIFICACION

Los bloques de contenido propuestos a continuación pretenden marcar algunas pautas sobre las características a considerar en los niños y niñas de esta edad en relación al área de Educación Física que va a perfilar el tratamiento didáctico que posteriormente se va a desarrollar a través de dichos contenidos.

Los tres grandes bloques de contenidos son los siguientes: Actividad Física y Salud, Expresión y comunicación, Cultura Motriz: Ocio y Educación en el tiempo.

2.4.1. BLOQUE DE CONTENIDOS I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

La conexión entre el desarrollo motor y el cognitivo aporta a la actividad física un valor educativo por las posibilidades de exploración que propicia el entorno, por tanto en esta etapa los contenidos conceptuales y procedimentales se van a trabajar en estrecha relación, de la misma manera el conocimiento del cuerpo le va a ayudar a adquirir autonomía y desarrollar la socialización, por lo que no podemos separar la actividad motriz de la emoción.

Trabajamos sobre el conocimiento del cuerpo y la construcción de la imagen corporal, sobre el esquema corporal, sobre la orientación de ese cuerpo en el espacio con el dominio de las nociones espaciales, y de las nociones temporales, capacidades coordinativas y habilidades básicas.

A través de conocimiento y dominio del cuerpo se le va a permitir al alumnado adquirir hábitos posturales y alimentario saludables, relacionados con la práctica regular de la actividad física.

2.4.2. BLOQUE DE CONTENIDOS II: EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

El desarrollo afectivo-emocional aporta a las niñas y niños un equilibrio emocional, seguridad y confianza en si mismos, al tiempo que mejora la calidad en las relaciones con los demás. Este bloque de contenidos le va a dar la posibilidad de explorar sus emociones y sentimientos, así como la manera de expresarlas. Le va a aportar recursos para comunicarse con los demás de una manera más rica y creativa.

Trabajamos los recursos expresivos del cuerpo, el gesto, la emoción y el movimiento como instrumentos para la expresión y la comunicación. Exploramos los recursos, las posibilidades expresivas del cuerpo, y la relación con los otros y el entorno. Solicitaremos respuestas corporales codificadas y simbólicas al tiempo que se le pedirá que relate historias e ideas breves encuadradas en un contexto.



2.4.3. BLOQUE DE CONTENIDOS III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE.

La ocupación del tiempo libre es una de las preocupaciones de la sociedad actual, que esta ocupación derive hacia la actividad física en vez de derivar hacia otras actividades más sedentarias va a depender del gusto que por la actividad física se promueva desde la escuela y de cómo ésta esté conectada con su entorno socio-cultural.

Trabajaremos los juegos, las danzas y los deportes como elemento cultural y social a través de los que desarrollaremos normas sociales, acuerdos y pactos. Se realizarán actividades individuales y colectivas que requieran respuestas motrices diversas en función de la situación y de la estrategia frente a la que se encuentran.

Los juegos, las danzas y los deportes van a ser un soporte para resolver conflictos a través del trabajo de habilidades sociales y resolución de conflictos.

Se trabajan las actividades en el medio natural, y los juegos, deportes y danzas cercanos a los entornos culturales de los escolares.

2.5-CUADRO DE CONTENIDOS

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades perceptivas ante estímulos internos y externos: <ul style="list-style-type: none"> • Esquema corporal global y segmentario. • Nociones y relaciones espaciales y temporales. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploración y estructuración del esquema corporal general y segmentario. (conciencia corporal, lateralidad, núcleos articulares, respiración, relajación, tono muscular, y postura). - Experimentación y estructuración del espacio (explorar sobre nociones topológicas –arriba, abajo, cerca, lejos...- y sobre nociones proyectivas –delante de, detrás de, encima de, debajo de- , planos, ejes de movimiento, direcciones y orientaciones) - Experimentación y estructuración del tiempo (duración y pausa, intervalo, orden de secuencia de movimiento, ritmos...) - Exploración y estructuración las relaciones entre espacio y tiempo. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración y aceptación de la imagen corporal. - Respeto hacia el propio cuerpo, sus límites y el desarrollo de sus capacidades
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas y motrices como integrantes básicos de la acción de moverse - Habilidades y destrezas (desplazamientos, giros, saltos, 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dosificación de las capacidades físicas desde una perspectiva de salud global y lúdica. - Exploración de la capacidad coordinativa en sus diferentes 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad y confianza en si mismos; autonomía - Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz, valorando la riqueza de la diversidad

<p>lanzamientos y recepciones), y la relación entre las características evolutivas del niño, y de la niña con el nivel de aprendizaje al que puede llegar.</p> <ul style="list-style-type: none"> -) 	<p>categorías o manifestaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploración de equilibrios en situaciones estáticas o dinámicas variando la cantidad y calidad de estímulos perceptivos. - Exploración de problemas motores, intentando adaptar los patrones motores - básico y las habilidades a nuevas condiciones cada vez más variadas y complejas del entorno. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en las actividades motrices y disposición de ayuda y cooperación - Respeto al entorno natural como lugar apropiado para la práctica de habilidades y destrezas motrices. - Disfrute en la realización de actividades motrices
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C3 y C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos saludables: alimentarios, posturales y de práctica regular de la actividad física (dosificar el esfuerzo) - 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C3 y C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la práctica regular de la actividad física. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C3 y C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del esfuerzo en función de la tarea. - Respeto a las posibilidades y limitaciones de cada persona según la exigencia de cada actividad. - Responsabilidad al realizar la actividad física, evitando lesiones y llevando una alimentación adecuada respecto a la práctica física realizada (ej.: no ir sin desayunar - Aceptación, respeto y uso de las normativas sobre limpieza, higiene, orden, instalaciones y materiales
<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo, el gesto, la emoción y el movimiento, instrumentos para la expresión y la comunicación. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploración y utilización de los recursos expresivos del cuerpo. - Investigación y toma de conciencia del 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las diferentes posibilidades de la expresividad, y de la comunicación aceptando la

<ul style="list-style-type: none"> - El propio ritmo personal y las emociones, como base de la dinámica expresivo-comunicativa - Utilización del tiempo, del espacio y del ritmo, en la relación con otros y con el entorno 	<ul style="list-style-type: none"> ritmo corporal interno y externo. - Manifestación gestual y de movimiento de los sentimientos y estados de ánimo - Investigación de las diferentes intensidades del movimiento - Investigación y profundización en los propios recursos expresivos limitaciones a nivel personal. 	<ul style="list-style-type: none"> diversidad - Disfrute en la realización de actividades de expresión - Seguridad y confianza en si mismo. Autonomía - Aceptación de las posibilidades expresivas del cuerpo
<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relación entre el lenguaje gestual, y el movimiento y otros lenguajes. - Recursos y posibilidades expresivos comunicativo y creativos del lenguaje corporal y movimiento - Escucha y atención ante los mensajes de los otros, y devolución a sus mensajes con los propios. - Creatividad en el para la expresión de emociones. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simbolización y codificación mediante el movimiento elaborando e inventando respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas. - Estimulación de la creatividad personal a través de la expresión de sí mismo y de la relación con los demás. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las emociones propias y hacia las de los otros. - Participar en las actividades motrices de expresión con disposición de ayuda y colaboración.
<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representación para trasladar y combinar mensajes e ideas con los otros. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmisión de ideas a través de recursos de dramatización y de danza para trasladar y combinar mensajes con los otros (expresión de emociones, teatros de sombras, guiñol, cuentos, historias, marionetas vivas, mimo, talleres de doblaje, bailes...) 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad. - Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.

<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los juegos, las danzas y los deportes como elemento cultural y social. - Normas sociales, acuerdos y pactos. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de actividades deportivas, de ocio y de recreación, tanto individuales y como colectivas. - Reelaboración de las normas sociales y democráticas para facilitar el trabajo en equipo o grupo. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación en equipo para lograr metas compartidas - Participación en los juegos y disposición de ayuda y cooperación. - Aceptación de la norma para mejorar la convivencia.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éxito: ¿Superarse o vencer? - Normativas: La regulación del juego y deportes. - Juego limpio. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implicación en la realización de la tarea con ánimo de superación. - Participación y la organización del grupo o equipo con un interés de superarse a si mismo y mejorar prescindiendo del resultado. - Elaboración y cumplimiento de un juego limpio. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto a las normas y reglas de juego. - Respeto y reconocimiento a los compañeros, a los grupos o equipos opuestos y al árbitro como componentes esenciales del juego, al margen de sus capacidades. - Autocontrol en la aplicación de la fuerza en cualquier situación de contacto o con móviles.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situaciones de oposición, colaboración, oposición-colaboración. Con o sin incertidumbre, en espacio separado o compartido, con o sin móvil, 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de las estrategias básicas adecuadas a cada situación de juego o deporte. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las diferentes posibilidades de respuesta motriz, valorando la riqueza de la diversidad. - Seguridad y confianza en sí mismos ante la toma de decisiones estratégicas: Autonomía
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de actitudes: Amistosas, de cooperación, tolerancia, agresividad, 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de procesos de reflexión y clarificación de sus propios valores: 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitudes de empatía y tolerancia. - Escucha, sensibilidad y solidaridad

<p>empatía...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de resolución de conflictos. 	<p>Tiempos muertos, fichas, dilemas, escritos...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de técnicas: “espacio para la reflexión”, entrar y salir de la actividad, mediación entre escolares... 	<p>con los problemas, dificultades y éxitos de los demás.</p>
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos, danzas y deportes como medio transmisor de cultura y de tradiciones. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigación y práctica de deportes, danzas o de juegos populares y tradicionales. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las características de la propia cultura, e identidad, valorando las distintas experiencias de los escolares. - Actitud de apertura ante la búsqueda de rasgos culturales en las prácticas motrices que realizan.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades que ofrece el entorno natural para la práctica de danzas, juegos y deportes. - Principios básicos de cuidado de la naturaleza (no echar basura, dejar todo como estaba...) 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de danzas, juegos y deportes en el medio natural. - Puesta en práctica y seguimiento de principios básicos de actuación en el medio. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto en el medio natural cuando se realiza actividad física. - Respeto de las normas de seguridad de cada actividad.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferentes modalidades, tipos de juego, actividades deportivas y danzas según diferentes criterios (sociocultural y técnico-estratégico). 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de información (familia, internet, los iguales, material bibliográfico...) - Talleres de juegos (proceso creativo) para que sean los propios escolares los que adapten, inventen y creen los juegos, danzas y deportes a partir de algunas premisas dadas por el profesor/a. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar una actitud permanente de apertura hacia la búsqueda autónoma de modalidades físico-deportivas.



2.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. INTRODUCCIÓN

La evaluación es un elemento clave del proyecto curricular. Es una reflexión sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, viendo lo que sucede y posibilitando modificaciones. Por lo que debe posibilitar la formación tanto del alumnado como del profesorado.

Ayuda al profesorado a conocer de forma sistemática y global el proceso de enseñanza. El profesor no emplea la evaluación como instrumento para clasificar y etiquetar al alumnado como torpe o hábil, sino que la utiliza para informarse de si las experiencias que le proporciona el alumnado le ayudan a avanzar y desarrollarse dentro de sus posibilidades tanto conceptuales como procedimentales y actitudinales.

Ayuda al alumno a reconocer sus capacidades y el estado de su realidad físico-corporal. Le orienta en la elección de las actividades adecuadas a sus capacidades. Le sirve para conocer sus dificultades y limitaciones y le motiva porque le hace ver sus progresos. Asimismo le permite vivenciar la frustración, que adecuadamente utilizada constituye un elemento educativo.

La evaluación es indispensable para atender de forma adecuada a la diversidad de los alumnos del grupo, En la sociedad actual la convivencia de diferentes culturas debido a la inmigración, hace que el alumnado presente diferentes ritmos evolutivos. Esto hace que sea imprescindible realizar una evaluación inicial en el plano de lo conceptual, procedimental y actitudinal.

Los criterios de evaluación asocian las competencias que se quieren desarrollar a los contenidos fundamentales que permiten dicho desarrollo. Los contenidos son la vía de acceso al dominio de las competencias. De esta manera, los criterios dan unas pautas de concreción de las conductas que se esperan de los alumnos obteniendo así un indicio de hasta que punto han desarrollado las competencias que hemos planteado. Teniendo en cuenta que las competencias y criterios de evaluación pueden variar en función de la lectura que el profesor haga de las necesidades del alumno.

El carácter del proceso de evaluación es un continuo en el que podemos distinguir tres fases:

- Una inicial que permite hacer una valoración del grupo-clase así como las características y posibilidades de cada uno, tanto en el ámbito procedimental como actitudinal y conceptual.

- Una segunda fase procesual en las que de manera cíclica evaluamos los contenidos a través de los criterios establecidos, para ver si los mantenemos o modificamos.

- Una fase final para comprobar si se ha conseguido el desarrollo de competencias establecidas.



Hemos establecido uno o más criterios de evaluación para cada una de las competencias, teniendo más peso el plano procedimental, conceptual o actitudinal, en función de cada uno de los bloques de contenidos o ejes.

Así, en el bloque de la Actividad Física y la Salud los ámbitos de mayor peso son el procedimental y el actitudinal.

En el plano procedimental el alumno explora, experimenta las posibilidades perceptivo-motrices y coordinativas así como las posibilidades de respuesta motriz que le posibilita el dominio de habilidades básicas (saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones).

En el plano actitudinal, respeta los propios límites y los de los demás, adopta hábitos de vida saludables. Respeta normas orientadas a la práctica saludable de la actividad física (higiene, vestimenta, hidratación, alimentación...).

En lo referente al bloque de la expresión corporal tienen mucho peso los planos procedimentales y actitudinales, En principio valoramos en el plano procedimental si mantiene su propia capacidad expresiva, sin renunciar a su propia identidad y estilo personal. Además valoramos si es capaz de vivenciar sus emociones de manera que le ayuden a entrar en contacto consigo mismo, y si investiga nuevas formas de expresión creativa de manera individual y colectiva. En el plano actitudinal valoramos el respeto hacia si mismo y hacia los demás.

En el bloque de la Cultura Motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre trabajamos prioritariamente el ámbito procedimental y actitudinal que se recogen en los criterios de evaluación. En el ámbito actitudinal desde la adopción de hábitos saludables de práctica de actividad física en su tiempo libre así como de respeto a la norma como una forma de iniciarse en los procesos de socialización y respeto de las diferentes manifestaciones culturales (juegos y danzas populares).

En el ámbito procedimental, desde la participación en actividades físico-lúdicas, realizadas en el entorno natural y urbano, a partir de las ofertas realizadas en su municipio (grupos culturales, oferta institucional, Diputaciones...). Así como la puesta en práctica de habilidades motrices básicas en diferentes contextos y situaciones (entornos con o sin incertidumbre, actividades individuales o colectivas, con materiales o sin materiales...).

2.7. CUADRO DE CRITERIOS DE EVALUACION Y SU CORRESPONDENCIA CON LAS COMPETENCIAS

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	
<p>1. Explorar y ejercitar las posibilidades perceptivo-motrices del propio cuerpo para conseguir autoatención y confianza en si mismo, de manera que el bienestar personal repercuta positivamente en la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adopta posturas ajustadas a las características de las actividades cotidianas (de pies, sentado, tumbado...). - Respeta las limitaciones personales, y argumenta las razones de las posturas corporales que adopta (es capaz de percibir: los movimientos globales del tronco y los segmentos corporales, los ajustes de tono y respiración respetando el propio ritmo...). - Ajusta los movimientos corporales a las condiciones espacio-temporales: duración, ritmo, orden de movimiento, direcciones, orientaciones...
<p>2. Utilizar las habilidades y capacidades físicas para que las destrezas motrices básicas se desarrollen de acuerdo con el proceso evolutivo de los niños, mediante juegos de acción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practica juegos que implican la utilización de las habilidades y destrezas básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones) de forma adecuada a su proceso evolutivo. - Respeta el grado de desarrollo de sus capacidades tanto físicas como perceptivo-coordinativas.
<p>3. Valorar positivamente la práctica habitual, regular y moderada, de actividad física para mantener un estilo de vida saludable en condiciones de seguridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practica de forma regular actividad física de forma correcta y habitual evitando el sedentarismo. - Mantiene una actitud crítica que le sirve para relacionar la práctica habitual de la actividad física con el bienestar y la salud.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4. Reflexionar sobre los hábitos higiénicos y alimentarios para obtener una buena calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Distingue los hábitos que son saludables de los que no lo son, (identifica los principios básicos de una correcta alimentación relacionada con la actividad física, se hidrata correctamente, utiliza la vestimenta y el calzado adecuado...) - Utiliza los conocimientos adquiridos en la signatura para argumentar sus decisiones.
BLOQUE II: EXPRESION CORPORAL Y COMUNICACIÓN	
1. Descubrir y expresar posibilidades de movimiento para llegar a sentirlo, vivirlo, aceptarlo y personalizarlo a través de un movimiento propio.	<ul style="list-style-type: none"> - Vivencia e identifica sus emociones y sensaciones, verbaliza y/o expresa lo que siente a través del lenguaje y/o de su propio movimiento.
2. Ejercitar la comunicación interpersonal para la adquisición de habilidades sociales que impulsen la integración en la comunidad escolar mediante el lenguaje corporal. Entre los recursos principales estarían los juegos de ayuda y cooperación con o sin música.	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza los recursos expresivos del propio cuerpo para comunicar ideas y sentimientos. - Interacciona de forma colaborativas con los compañeros y compañeras regulando sus propias emociones. - Se comunica de forma comprensible con los compañeros y compañeras expresando sensaciones, emociones y mensajes a partir del gesto y el movimiento. - Investiga y crea nuevas formas de expresión de las emociones.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>3. Utilizar el alfabeto corporal para que los movimientos sean comprendidos por los demás y favorezcan la relación con los otros, a través de la transmisión de ideas propuestas desde fuera mediante movimientos y/o sonidos, como instrumentos principales. Entre los recursos principales estarían la mímica, la danza y la dramatización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expone a los demás ideas y pensamientos en un contexto imaginario, real o simbólico, utilizando los recursos que le ofrece el alfabeto corporal con serenidad y desinhibición. - Comunica breves historias reales o imaginarias o representa personajes mediante la aplicación de técnicas básicas de expresión corporal, combinando algunos elementos como espacio, tiempo e intensidad, dándole un matiz expresivo
BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	
<p>1. Participar en actividades lúdicas y deportivas para lograr metas compartidas que hagan del tiempo de ocio un lugar de encuentro y colaboración con otras personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practica juegos, danzas y deportes identificando como valor fundamental la cooperación y la ayuda mutua para la construcción de actividades de grupo y para la ocupación del tiempo libre.
<p>2. Utilizar los juegos, danzas y deportes para educar en la valoración de la capacidad de esfuerzo y superación por encima del resultado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en los juegos, danzas y deportes identificando como valor fundamental la capacidad de superación y esfuerzo por encima del resultado y actuando con deportividad.
<p>3. Tomar decisiones que ayuden encontrar soluciones a problemas estratégicos planteados en juegos y deportes, para trasladar a la vida ese espíritu emprendedor a la hora de resolver problemas cotidianos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toma decisiones ajustadas a los problemas estratégicos (ayuda, apoyos, intercepción del móvil, ocupación de espacios...) que presentan las situaciones lúdico-deportivas. - Respeta las diversas respuestas motrices que puedan dar los compañeros.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4. Participar en actividades lúdicas y deportivas y utilizar protocolos de resolución de conflictos para adquirir estrategias de actuación que posibilitan la construcción de relaciones equilibradas y constructivas con los demás en situaciones en las que se produzcan comportamientos violentos de competición.	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza las técnica básicas (entrar y salir del juego, pararse a pensar...) de resolución de conflictos. - Reflexiona sobre sus propios valores escuchando con sensibilidad y solidaridad los problemas y dificultades de los demás.
5. Apreciar el carácter sociocultural de las tradiciones lúdicas y físico-deportivas para respetar y apreciar los valores de la cultura vasca y del resto de las culturas, mediante la práctica de danzas, juegos y deportes tradicionales y populares.	<ul style="list-style-type: none"> - Recopilación de juegos, danzas y deportes arraigados en su tradición.
6. Explorar las posibilidades de realización de actividades físico-deportivas que ofrece el medio natural para superar la rutina diaria.	<ul style="list-style-type: none"> - Respeto el medio natural y las normas de seguridad cuando realiza las actividades físicas.
7. Investigar diferentes modalidades, tipos de juego, actividades deportivas y danzas, según diferentes criterios socioculturales y técnico-estratégicos, para poder acceder de forma autónoma a un mayor abanico de posibilidades mediante búsqueda en diferentes fuentes de información.	<ul style="list-style-type: none"> - Se informa y se preocupa de traer información para divulgar, las actividades deportivas y culturales que ocurren en el barrio.



EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA



3.1. INTRODUCCIÓN A LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

El proceso de enseñanza y aprendizaje en esta etapa ha de promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender significativamente su cuerpo (desde el punto de vista de los efectos que la actividad motriz tiene sobre el) sus posibilidades y, conociendo más profundamente y, en determinados casos, consiguiendo un cierto dominio en un número variado de actividades físicas de modo que en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal , ayudándole a adquirir los conocimientos, procedimientos , actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de vida y de salud, así como disfrutar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento personal e inserción social vinculada a la educación para la ciudadanía.

La adquisición de hábitos asociados a una práctica de la actividad física relacionada con el bienestar personal y social debería ser una de las prioridades en la Educación Secundaria Obligatoria. Para lograrlo, no es suficiente con habituar a los alumnos y a las alumnas a la práctica continuada de actividad física , sino que es necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes , valores y normas al conocimiento de los efectos que llevarla o no a cabo , tiene sobre el organismo, así como sobre el medio (urbano; natural) en el que se realiza.

El crecimiento rápido del alumnado que cursa la ESO puede llevar a descoordinaciones y a la adopción de conductas posturales que tengan repercusiones negativas tanto para la salud como para la aceptación de su imagen corporal. El alumnado de esta etapa debe sentirse capaz de influir en la evolución y cambios de su cuerpo y de superarse en sus capacidades físico-motoras y expresivas.

A los alumnos y las alumnas de esta edad las actividades físicas les sirven, además de para divertirse, para estructurar su cambiante imagen corporal; sentirse mejor, más hábiles y seguros /as; conservar y mejorar su salud, conseguir logros; así como para integrarse y ser aceptados dentro del grupo.

La Educación Física les debe ayudar –desde el proceso enseñanza – aprendizaje -, a ser conscientes de sus cambios corporales, a aceptarlos como normales a toda evolución y ayudarles a superar las crisis de identidad emanadas de las irregularidades en la aceptación de una cambiante imagen corporal. La Educación Física, a través de los logros y progresos en el desarrollo de las capacidades de los alumnos y las alumnas, ha de contribuir a reforzar su autoestima (formación afectiva) y al desarrollo del equilibrio psicofísico a través de las capacidades físico-motoras y expresivo-comunicativas

Esta edad supone también mayores posibilidades cognitivas y, por ello, es posible educar al alumnado, para que conozca el por qué y para qué de las



actividades, para que las programe en función de sus capacidades, intereses y necesidades, para que evalúe los progresos obtenidos, es decir, que sea capaz de gestionar de forma autónoma su práctica físico-deportiva. Las actividades físico-deportivas van apareciendo ante el alumnado como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, estéticas y económicas, que ha de ser capaz de valorar críticamente.

Los intereses del alumnado van definiéndose a lo largo de la etapa, por lo que debiera diferenciarse entre una parte común del currículo y otra de mayor variedad en el mismo, que atendería a los diferentes grados de interés. La parte común incluye los aspectos que tienen una funcionalidad sobre todas las personas e inciden prioritariamente en su adaptación a la vida social. Se refiere a hábitos ligados a la práctica saludable de la actividad física, al desarrollo emocional del alumnado, como ser individual y social y a la realización de actividades físico-deportivas como medio formativo para favorecer la inserción social y la educación para la ciudadanía.; así como una formación básica que les permita hacer frente a los riesgos del sedentarismo, alcohol y otras sustancias tóxicas tan presentes en algunos ambientes de ocio de nuestros jóvenes.

La parte específica, centrada en opciones según intereses, capacidades y medios, podría enfocarse a posibles especializaciones en determinadas habilidades, con un planteamiento de prolongación hacia el tiempo libre. En el tratamiento de las habilidades específicas se deberá priorizar su valor instrumental, formativo, lúdico y de relación, más que del dominio de las técnicas en si misma. En el desarrollo de estas actividades se priorizará el contribuir a educar en el respeto, tolerancia, cooperación, coeducación y educación para la ciudadanía.



3.2. COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACION FÍSICA PARA LA EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA. JUSTIFICACION

- **Justificación de las competencias de Educación Secundaria desde la Educación Primaria. Tratamiento cíclico de las mismas**

Las competencias propuestas para la Educación Secundaria son una continuación de las presentadas para la Educación Primaria. No se trata de hacer una tratamiento lineal de punto y seguido, sino de ver el proceso de adquisición de competencias como un proceso cíclico. Cada alumno es en si mismo una unidad de enseñanza por lo que en Educación Física no ha lugar hablar de una progresión lineal de competencias.

La variabilidad de ritmos en los procesos de aprendizaje nos lleva a mantener o repetir en la Educación Secundaria competencias formuladas para La Educación Primaria, especialmente en las competencias asociadas a los bloques de contenido: Expresión Corporal y Comunicación y; Cultura Motriz: Ocio y Educación para el Tiempo Libre; a continuación exponemos las razones que nos llevan a retomar las competencias de La Educación Primaria para los citados bloques

En el bloque de contenido: Expresión Corporal y Comunicación históricamente ha habido un vacío ligado a la hiperdeportivización del currículum. En el curriculum dominante, el hiperdeportivizado, se ha obviado la dimensión Expresivo-Afectiva del alumnado, dimensión conectada con el mundo de las emociones y sentimientos elementos íntimamente relacionado con la autoestima, la estructuración y afirmación de la personalidad; la superación de inhibiciones; el disfrute ante las manifestaciones creativas, la sensibilidad respecto a los valores humanos, etc.

Igualmente se ha obviado el potencial que encierra la expresión corporal como instrumentos para la comunicación de sentimientos, ideas y mensajes a través del lenguaje corporal (los sonidos, el lenguaje no verbal, las expresiones creativas, la dramatización), esta es la razón por la que hemos destacado su importancia.

En los bloque de contenido relacionados con Juegos y Deportes en el curriculum de la LOGSE nos encontramos con que el juego pierde presencia a favor del deporte, al tiempo que éste recibe un tratamiento dirigido al rendimiento alejado del discurso participativo orientado al disfrute y educación para la ocupación del ocio y el tiempo libre.

Además, también se desaprovecha el enriquecimiento personal y social que aporta el utilizar la dimensión cultural de los juegos y deportes procedentes de diferentes culturas como espacio privilegiado para trabajar competencias asociadas al ámbito de la inserción social, permitiendo formar ciudadanos tolerantes con las diferentes identidades.

Tampoco se trabaja las oportunidades que dan Juegos y Deportes reglados de carácter competitivo para trabajar los conflictos y comportamientos



disruptivos a través de la utilización de protocolos de resolución de conflictos que capaciten al alumnado en el ámbito de las relaciones sociales (habilidades sociales) y de inserción en los grupos y en la sociedad. .

Las competencias se articulan en torno a tres ejes estrechamente relacionados entre si que permiten incidir en el desarrollo integral del alumno y en el aumento de su calidad de vida: Actividad Física y salud, Expresión y Comunicación; y, Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre. Los tres ejes forman una unidad

3.2.1. COMPETENCIAS DEL BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:

El alumno se hace responsable de su salud conociendo y experimentando los diferentes aspectos que entran en juego:

Toma conciencia de sus capacidades físicas y de sus necesidades respecto a éstas para preservar la salud y mantener una buena calidad de vida. Así mismo, desarrolla todo su potencial respecto a las habilidades motrices consiguiendo mayor control y versatilidad en sus movimientos para adaptarse y resolver de forma saludable y autónoma los problemas que le presenta la vida cotidiana.

Es capaz de gestionar y hacer una planificación para desarrollar sus capacidades físicas en relación con la salud, para ello utiliza instrumentos que le facilitan esa práctica como pueden ser, entre otras, las técnicas de respiración

Adopta hábitos de vida saludable (alimentación, postura, práctica física continuada etc.)Y, utiliza medidas preventivas para evitar lesiones y en caso necesario sabe aplicar protocolos de actuación de primeros auxilios.

Analiza de forma crítica y autónoma la visión que tiene la sociedad de la salud para poder identificar mensajes perversos.

3.2.2. COMPETENCIAS DEL BLOQUE II: EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN:

Hemos planteado estas competencias en tres categorías.

Mejora su autoconcepto vivenciando experiencias que le ayudan a comprender su nueva imagen corporal, aumentar su autoestima y construir su identidad personal. Avanza en la aceptación su propia imagen corporal a través de la exploración de sus posibilidades expresivas y afectivas, disfrutando de su cuerpo y de sus posibilidades. De esta manera llega a valorar la importancia de la Expresión Corporal como instrumento para lograr una autoestima equilibrada de si mismo superando situaciones de inhibición y timidez propias de la etapa adolescente.



Se relaciona con los demás de forma desinhibida a través de la adquisición de habilidades sociales y de la capacidad de seleccionar formas de expresión ajustados a un contexto comunicativo concreto, lo que facilita su integración comunitaria.

Aprovecha diferentes técnicas expresivas (la dramatización, mimo otras recursos artísticas...) como medio para enriquecer el propio alfabeto corporal y comunicar, sentimientos, emociones, ideas y disfruta con la utilización de las mismas

3.2.3. COMPETENCIAS DEL BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE.

Dentro del ámbito de la inserción social; aprecia y mantiene una actitud de apertura hacia el carácter sociocultural de las actividades lúdicas y físico deportivo como elemento impulsor del sentido de pertenencia a una cultura determinada y respeto hacia otras formas culturales diferentes a la propia.

Desarrolla estrategias (lógica interna) para hacer frente a diferentes situaciones de juego y deporte superando diversas dificultades a través de la generación de ideas y toma de decisiones. La utilización de estrategias conlleva una competencia ligada a toma de decisiones que puede transferirse a la vida cotidiana.

Toma una actitud emprendedora en relación a la gestión de su tiempo libre, a través del desarrollo de danzas juegos y/o deportes ligados a un contexto cultural y social y que puede realizar individualmente o en grupo.

Se siente capaz de aprender habilidades motrices con mayor nivel de especialización ligadas a la práctica de juegos, danzas y/ deportes mostrando una actitud de perseverancia y autosuperación personal.

Utiliza protocolos de resolución de conflictos que le capacitan en el ámbito de las relaciones sociales (habilidades sociales) y de inserción en los grupos y en la sociedad. .

..

3.3. CUADRO DE COMPETENCIAS

COMPETENCIAS DEL ÁREA
<p>BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:</p> <p>COMPETENCIA 5: Entender y cuidar la salud en su integridad, conociendo todas sus características, biológicas, bioenergéticas, emocionales psicológicas, dietéticas e higiénicas, así como técnicas de respiración y relajación, y medidas de seguridad para disfrutar de una buena calidad de vida.</p> <p>COMPETENCIA 6: Gestionar un plan de actuación coherente con la actividad física a realizar para que los condicionantes psicofísicos así como el clima de trabajo posibiliten una práctica de la actividad física beneficiosa y satisfactoria.</p> <p>COMPETENCIA 7: Utilizar las habilidades y capacidades físicas para que las destrezas motrices básicas y específicas se desarrollen de acuerdo con el proceso evolutivo de los jóvenes, mediante situaciones físico-deportivas.</p> <p>COMPETENCIA 8 Conocer y aplicar las primeras actuaciones en el caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica de las actividades físicas deportivas para poder tomar decisiones preventivas que favorezcan la posterior recuperación mediante la aplicación de protocolos específicos de intervención.</p> <p>COMPETENCIA 9: Analizar de forma crítica y autónoma la visión que tiene la sociedad de la salud para poder identificar mensajes perversos, a través de la investigación del currículo oculto.</p> <p>BLOQUE II: EXPRESION CORPORAL Y COMUNICACIÓN</p> <p>COMPETENCIA 4.-Descubrir y expresar posibilidades de movimiento para llegar a sentirlo, vivirlo, aceptarlo y personalizarlo a través de un movimiento propio</p> <p>COMPETENCIA 5.-Ejercitar la comunicación interpersonal en la vida cotidiana mediante el lenguaje corporal para favorecer la adquisición habilidades sociales que impulsen la integración en la comunidad en el día a día. Entre los recursos principales estarían los juegos de ayuda y cooperación.</p> <p>COMPETENCIA 6.-Utilizar el alfabeto corporal para que los movimientos sean comprendidos por los demás y favorezcan la relación con los otros, a través de la transmisión de ideas propuestas desde fuera mediante movimientos y/o sonidos, como instrumentos principales; la mímica, la danza y la dramatización.</p> <p>COMPETENCIA 7.- Impulsar la creatividad a través del propio gesto para descubrir el bienestar y placer que produce el encuentro con los propios recursos creativos, desarrollando el movimiento creativo a través de danzas y representaciones individuales y colectivas.</p>

BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE:

COMPETENCIA 8: Diseñar, organizar, gestionar y participar en actividades lúdicas y deportivas para lograr metas compartidas que hagan del tiempo de ocio un lugar de encuentro y colaboración con otras personas.

COMPETENCIA 9 Utilizar los juegos y deportes para educar en la valoración de la capacidad de esfuerzo y superación por encima del resultado.

COMPETENCIA 10: Tomar decisiones que ayuden encontrar soluciones a problemas estratégicos planteados en juegos y deportes, para trasladar a la vida ese espíritu emprendedor a la hora de resolver problemas cotidianos

COMPETENCIA 11: Participar en actividades lúdicas y deportivas y utilizar protocolos de resolución de conflictos para adquirir estrategias de actuación que posibilitan la construcción de relaciones equilibradas y constructivas con los demás en situaciones en las que se produzcan comportamientos violentos de competición.

COMPETENCIA 12. Apreciar el carácter sociocultural de las tradiciones lúdicas y físico-deportivas para respetar y apreciar los valores de la cultura vasca y del resto de las culturas, mediante la práctica de juegos y expresiones tradicionales y populares.

COMPETENCIA 13. Explorar, diseñar, organizar y participar de las posibilidades de realización de actividades físico-deportivas que ofrece el medio natural para superar la rutina diaria.

COMPETENCIA 14. Investigar diferentes modalidades, tipos de juego, actividades deportivas y danzas, según diferentes criterios socioculturales y técnico-estratégicos, para poder acceder de forma autónoma a un mayor abanico de posibilidades mediante búsqueda en diferentes fuentes de información.

COMPETENCIA 15. Gestionar de manera autónoma su tiempo de ocio para participar en tareas individuales o grupales.



3.4. CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA. INTRODUCCION Y JUSTIFICACION.

Los contenidos propuestos para la Educación Secundaria son una continuación de los presentados para la Educación Primaria. Al igual que con las competencias no se trata de hacer un tratamiento lineal de punto y seguido, sino de ver el proceso de enseñanza-aprendizaje de contenidos como un proceso cíclico.

Los contenidos que hemos propuesto giran en torno a los tres ejes principales que constituyen los tres grandes bloques de contenido. Respetamos la continuidad con los contenidos de Primaria adaptándolos a las características y necesidades del alumnado de secundaria manteniendo una coherencia entre los mismos

3.4.1. BLOQUE DE CONTENIDOS I. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Los contenidos de este bloque los trabajamos de una manera global y desde el resto de los bloques. Agrupa contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Es fundamental que los tres tipos de contenido se trabajen por igual y de forma interrelacionada ya que de otra manera no sería posible conseguir las competencias asociadas a este bloque

Trabajamos la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia y las habilidades y destrezas motrices en su relación con la salud adaptándolas al ritmo personal de cada alumno y alumna, Así como los protocolos de actuación ante lesiones y los hábitos de estilos de vida saludables

Los contenidos de este bloque le van a permitir conocer como puede intervenir para mejorar su salud a través de planificación y realización de la actividad física de manera autónoma, responsable y crítica

3.4.2. BLOQUE DE CONTENIDOS II. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

En los contenidos de este bloque la base la forman los elementos expresivos del cuerpo gesto y movimiento sus relaciones y las posibilidades de expresión y comunicación que generan las manifestaciones motrices. Es decir, el bloque incluye los contenidos que hacen del cuerpo, el gesto y el movimiento una fuente del lenguaje.

Las emociones forman parte fundamental de los contenidos de este bloque. Las emociones hay que vivirlas y estar en disposición de apertura para trabajar con ellas. Desde el mundo de la razón no se puede llegar a la emoción. El ámbito de la emoción no se limita al aprendizaje técnico de una serie de recursos, va mucho más allá. Remarcar que este bloque de contenidos demanda actitudes y procedimientos (vivencia, experimentación) de forma prioritaria sobre los contenidos conceptuales.



A través de la exploración de los recursos y posibilidades expresivas, comunicativas y creativas del lenguaje corporal y del movimiento en un tiempo y espacio determinados, los alumnos desarrollan su creatividad. La investigación de las posibilidades expresivas y comunicativas le permite indagar en las diferentes características y cualidades del, cuerpo, del gesto y del movimiento.

3.4.3. BLOQUE DE CONTENIDOS III. CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE.

Agrupar por un lado danzas, juegos y deportes relacionados con la propia cultura como factor fundamental en la formación de la propia identidad, así como otras actividades que también se pueden realizar en el tiempo libre.

Los juegos y deportes tienen su especificidad en el carácter grupal de la práctica reglada lo que demanda de la enseñanza-aprendizaje de normas para la convivencia así como el conocimiento y la utilización de protocolos de resolución de conflictos.

En esta etapa el alumnado dispone de capacidades cognitivas y físico-motrices más desarrolladas que le permiten trabajar contenidos procedimentales que demandan la exploración y adaptación de las habilidades específicas para dar respuesta a situaciones de mayor exigencia de ejecución físico-motriz en entornos con o sin incertidumbre.

En esta etapa, las capacidades cognitivas del alumnado permiten procesos de enseñanza –aprendizaje asociado al conocimiento de los recursos que ofrece el entorno natural e institucional.

3.5. CUADRO DE CONTENIDOS

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condición Física (Resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza-resistencia, fuerza tónico-postural, velocidad, agilidad) relacionada con la salud - Cuidado de la postura - Vestimenta y calzado al practicar actividad física y deporte - Alimentación: efectos negativos en el organismo de diferentes sustancias tóxica - La respiración como medio de llegar a la relajación. - Cuidado y uso adecuado del entorno 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas. - Experimentación de diferentes técnicas de respiración y de relajación para aumentar el autocontrol y eliminar las tensiones. - Análisis de los malos hábitos posturales y corrección de los mismos, reconociendo las posturas adecuadas así como, las de la vida cotidiana (estar sentado, levantar cargas, transportar mochilas...). - Realización de actividades motrices que favorezcan la adaptación a distintos entornos naturales. - Adopción de hábitos en la práctica de la actividad física, tales como, usar la indumentaria adecuada, hidratarse, o atender a su higiene personal tras la actividad. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación de manera habitual en actividad física y deporte - Actitud crítica hacia la propia condición física y disposición para mejorarla. - Valoración y aceptación de la imagen corporal, respetando el propio cuerpo sus posibilidades y sus limitaciones - Seguridad y confianza en si mismos; autonomía - Cuidado de la salud su prevención y mantenimiento - Aceptación, respeto y uso de las normativas sobre limpieza, higiene, orden, instalaciones y materiales. -

<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plan básico de trabajo de acondicionamiento físico 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de un plan básico de acondicionamiento físico para las cualidades físicas básicas - Acondicionamiento físico desde una perspectiva de salud de una manera lúdica dentro de un plan personalizado. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del esfuerzo y la exigencia. - Participación y disfrute en las actividades motrices y disposición de ayuda y cooperación al realizar cada uno de los planes de acondicionamiento.
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad física y motriz como integrantes básicos de la acción de moverse. - Habilidades y destrezas, relación entre las características evolutivas del adolescente con el nivel de aprendizaje al que puede llegar. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manejo de los patrones o habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución. - Exploración de mecanismos de adaptación que favorezcan la disponibilidad motriz ante situaciones variadas y complejas. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz, valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad - Respeto al entorno natural como lugar apropiado para la práctica de habilidades y destrezas motrices.
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad y prevención en la realización de actividades físicas cotidianas para evitar lesiones - Actuación adecuada ante las lesiones. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adopción de medidas de seguridad necesarias para evitar riesgos, valorando los entornos donde se desarrolla la actividad y los materiales a utilizar (utilizar un casco en escalada,..) - Utilización de protocolos de actuación para los primeros auxilios (limpiar una herida, aplicar frío ante un traumatismo músculo esquelético, técnicas de masajes...). 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimación de la conveniencia de disponer de protocolos de actuación ante lesiones. - Disposición a actuar y ayuda a otros ante las lesiones.

<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitudes hacia los estereotipos sociales relacionados con la salud y la actividad física. - Salud versus belleza. - Agresividad y falta de actividad física. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión crítica de los modelos sociales de belleza, la imagen corporal, los estilos de vida, comportamientos - Análisis de comportamientos agresivos que provengan de la falta de actividad física como vía catártica para canalizar dicha agresividad. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (C9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de los diferentes modelos de belleza y análisis crítico de las enfermedades derivadas de los modelos impuestos. - Sensibilización con ciertos comportamientos agresivos de la juventud.
<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La expresión a través del cuerpo y la postura, recursos expresivos del cuerpo - Relación entre el lenguaje gestual, y el movimiento y otros lenguajes - Utilización del tiempo, del espacio y del ritmo, en la relación con otros y con el entorno. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigación y profundización en los propios recursos expresivos y limitaciones a nivel personal - Experimentación con la respiración y la relajación: espacio interior. - Exploración y utilización del espacio como elemento de expresión: trayectorias, direcciones, amplitud, recogimiento, desplazamientos lineales... - Investigación de las diferentes intensidades del movimiento - Búsqueda y toma de conciencia del ritmo corporal interno y su adecuación a estímulos externos. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de la propia imagen - Reconocimiento de las posibilidades expresivas del cuerpo - Disfrute en la realización de actividades de expresión - Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad. - Seguridad y confianza en si mismo. Autonomía

<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - El propio ritmo personal y las emociones, como base de la dinámica expresivo-comunicativa - Movimiento, instrumentos para la expresión y la comunicación. - Recursos y posibilidades expresivos comunicativos y creativos del lenguaje corporal y movimiento. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manifestación gestual y de movimiento de los sentimientos y estados de ánimo - Simbolización y codificación mediante el movimiento elaborando e inventando respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las emociones propias y hacia las de los otros. - Respeto hacia los límites de expresión de cada persona
<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representación para trasladar y combinar mensajes e ideas con los otros. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmisión de ideas a través de recursos de dramatización o de danza para trasladar y combinar mensajes con los otros (expresión de emociones, teatros de sombras, guiñol, cuentos, historias, marionetas vivas, mimo, talleres de doblaje, bailes ...) 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad. - Respeto hacia los límites de expresión de cada persona. -
<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creatividad personal y grupal: mimo, dramatización y danza 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimulación de la creatividad personal a través de la expresión de sí mismo y de la relación con los demás. 	<p>EXP. CORP. Y COMUNICACIÓN (C7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante las manifestaciones expresivas de los demás - Participar en las actividades motrices de expresión con disposición de ayuda y colaboración

<p>CULT MOTR: OCIO (C8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los juegos, las danzas y los deportes como elemento cultural y social. - Normas sociales, acuerdos y pactos. 	<p>OCIO (C8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de danzas, juegos y deportes tanto individuales como colectivos. - Reelaboración de las normas sociales y democráticas para facilitar el trabajo en grupo o equipo. 	<p>OCIO (C8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación en equipo para lograr metas compartidas - Participación en los juegos, danzas y deportes con disposición de ayuda y cooperación. - Aceptación de la norma para mejorar la convivencia.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éxito: ¿Superarse o vencer? - Normativas: La regulación del juego y deportes. - Juego limpio (dilemas). 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implicación en la realización de la tarea con ánimo de superación. - Participación y organización del grupo o equipo con un interés de superarse a si mismo y mejorar prescindiendo del resultado. - Elaboración y cumplimiento de un ideario de juego limpio. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto a las normas y reglas de juegos y deportes. - Respeto y reconocimiento a los compañeros, a los grupos o equipos opuestos y al árbitro como componentes esenciales del juego, al margen de sus capacidades. - Autocontrol en la aplicación de la fuerza en cualquier situación de contacto o con móviles.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C10)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situaciones de oposición, colaboración, oposición-colaboración. Con o sin incertidumbre, en espacio separado o compartido, con o sin móvil, 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C10)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de estrategias específicas acordes a situaciones y fases de juego (ataque y defensa...) cada vez más complejas. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C10)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las diferentes posibilidades de respuesta motriz, valorando la riqueza de la diversidad. - Seguridad y confianza en sí mismos. Autonomía e iniciativa en la toma de decisiones.

<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C11)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de actitudes: Amistosas, de cooperación, tolerancia, agresividad... - Habilidades sociales: Lenguaje adecuado (tono de voz, escucha, peticiones en lugar de imposiciones, postura, gestos) empatía, asertividad, colaboración y ayuda, trabajo en equipo. - Protocolos de resolución de conflictos. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C11)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de procesos de reflexión y clarificación de sus propios valores: Tiempos muertos, fichas, dilemas, escritos... - Utilización de técnicas: “espacio para la reflexión”, entrar y salir de la actividad, mediación entre escolares... - Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: Analizar el origen del problema, escucha las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C11)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatía y tolerancia. - Escucha, sensibilidad y solidaridad con los problemas, dificultades y éxitos de los demás. - Responsabilidad en la autogestión de conflictos. - Autocontrol de la respuesta inmediata aplazándola.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danzas, juegos y deportes como elemento transmisor de cultura y de tradiciones. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigación y práctica de deportes, danzas o de juegos populares y tradicionales. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C12)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia las características de la propia cultura, e identidad, valorando las distintas experiencias de los escolares. - Compromiso de construir una sociedad plural en la que convivan las diferentes culturas.

<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C13)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades que ofrece el entorno natural para la práctica de danzas, juegos y deportes. - Principios básicos de seguridad que requiere la organización de cada actividad en el medio natural. - Técnicas asociadas a las diferentes actividades en el medio natural (escalada, descenso de barrancos, puenting...). 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C13)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de juegos y actividades físicas regladas o no regladas en el medio natural. - Adquisición y utilización de técnicas básicas asociadas a medidas de seguridad. - Utilización de técnicas apropiadas a las actividades a realizar. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C13)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto y compromiso con el mantenimiento y mejora del medio natural. - Respeto de las normas de seguridad de cada actividad. - Valoración de las posibilidades de disfrute que nos ofrece el entorno próximo.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C14)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferentes modalidades, tipos de juego, actividades deportivas y danzas según diferentes criterios (sociocultural y técnico-estratégico) reformular 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (14)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de información (familia, internet, los iguales, material bibliográfico...) - Talleres de juegos, deportes y danzas (proceso creativo) para que sean los propios escolares los que adapten, inventen y creen los juegos y danzas con algunas premisas dadas por el profesor/a. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (14)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar una actitud permanente de apertura hacia la búsqueda autónoma de modalidades físico-deportivas.
<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C15)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de modalidades físico-deportivas instalaciones y las diferentes ofertas socioculturales y deportivas de su Municipio - Criterios para la elaboración de programas de actividad física de una manera autónoma e individualizada. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C15)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Programación de la actividad física acorde a su tiempo libre. 	<p>CULT. MOTRIZ: OCIO Y Tº LIBRE (C15)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la buena y mala práctica de actividad física adecuándose a sus necesidades y posibilidades. - Adopción de una postura crítica ante la oferta pública o privada de las actividades.

3.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. INTRODUCCIÓN.

La evaluación es un elemento clave del proyecto curricular. Es una reflexión sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, viendo lo que sucede y posibilitando modificaciones. Por lo que debe posibilitar la formación tanto del alumnado como del profesorado.

Debe ayudar al profesorado a conocer de forma sistemática y global el proceso de enseñanza. En la Educación Física, la clasificación o selección del alumnado no es la finalidad de la evaluación, sino el diagnóstico de los progresos y dificultades ya que informará si se les proporcionan experiencias que les ayuden a avanzar y desarrollarse dentro de sus posibilidades tanto conceptuales como procedimentales y actitudinales.

La evaluación es indispensable para atender de forma adecuada a la diversidad de los alumnos del grupo, El desfase existente entre edades cronológicas y evolutivas en estas edades, hace que sea imprescindible realizar una evaluación inicial en el plano de lo conceptual, procedimental y actitudinal.

Los criterios de evaluación asocian las competencias que se quieren desarrollar a los contenidos fundamentales que permiten dicho desarrollo. Los contenidos son la vía de acceso al dominio de las competencias. De esta manera, Los criterios dan unas pautas de concreción de las conductas que se esperan de los alumnos obteniendo así un indicio de hasta que punto han desarrollado las competencias que hemos planteado.

A la hora de establecer los criterios de evaluación, para la etapa Secundaria, reflexionamos sobre qué debe dominar un estudiante para insertarse en la sociedad actual con una postura crítica.

Dada la diversidad de ritmos evolutivos y madurativos debidos a los distintos contextos culturales en los que el alumno crece y se desarrolla es necesario no dar por hecho que los criterios de evolución de Primaria están superados al comenzar la etapa Secundaria. Es necesario tener en cuenta los ritmos individuales así como conocer el grado de dificultad de los aprendizajes y los elementos que intervienen en la acción. ¿Debemos evaluar a todos los alumnos por igual?, ¿Con la misma norma y criterio?...

Es conveniente comunicar a los alumnos las valoraciones y comentarios derivados de la evaluación, con la finalidad de motivarles para nuevos aprendizajes y ayudarles en el conocimiento de sus posibilidades y necesidades. Teniendo en cuenta que la frustración bien utilizada es un instrumento al servicio educativo.

Hemos establecido uno o más criterios de evaluación para cada una de las competencias, teniendo más peso el plano procedimental, conceptual o actitudinal, en función de cada uno de los bloques de contenidos o ejes.

Así, en el bloque de la Actividad Física y la Salud la valoración de los tres planos está equilibrada. En el plano conceptual, el alumno es competente o capaz para conocer diferentes técnicas y sistemas referentes al desarrollo de sus capacidades en relación con la salud, (conociendo protocolos de actuación en caso de lesiones,) para luego poder aplicarlas realizarlas y utilizarlas en el plano procedimental, con una actitud crítica, desde el plano actitudinal, hacia las diferentes informaciones distorsionadas que le llegan en relación al desarrollo de la actividad física.

En lo referente al bloque de la expresión corporal tienen mucho peso los planos procedimentales y actitudinales, En principio valoramos la actitud abierta que mantiene hacia la búsqueda de nuevas formas de expresión. Desde el plano procedimental valoraremos si es capaz de vivenciar sus emociones de manera que le ayuden a entrar en contacto consigo mismo, con los otros y con el entorno. Así mismo si investiga y pone en práctica nuevas formas creativas de expresión, etc...

En el bloque de la Cultura Motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre trabajamos de forma equilibrada los tres ámbitos de competencia que se recogen en los criterios de evaluación. En el ámbito actitudinal desde la adopción de hábitos saludables de práctica de actividad física en su tiempo libre así como de mediador en la resolución de conflictos y de la aceptación y respeto de las diferentes manifestaciones culturales.

En el ámbito procedimental, desde la gestión del tiempo libre a través de la participación en actividades físico-deportiva, realizadas en el entorno natural y urbano, a partir de las ofertas realizadas en su municipio (grupos culturales, oferta institucional, Diputaciones...). Así como la puesta en práctica de protocolos de actuación para la prevención y resolución de conflictos. Por otro

lado estaría la puesta en práctica de habilidades específicas cada vez más complejas en aquellos casos en los que el ritmo evolutivo del alumno lo permita.

En el ámbito de lo conceptual, la capacidad cognitiva del alumno le posibilite buscar y seleccionar información que le permite llevar a la práctica los criterios de evaluación asociados a los contenidos procedimentales



3.7. CUADRO DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CORRESPONDENCIA CON LAS COMPETENCIAS

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
BLOQUE I: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	
5. Entender y cuidar la salud en su integridad, conociendo todas sus características, biológicas, bioenergéticas, emocionales psicológicas, dietéticas e higiénicas, así como técnicas de respiración y relajación, y medidas de seguridad para disfrutar de una buena calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none">- Utiliza ejercicios y técnicas de respiración y relajación para reducir tensiones y para favorecer el autocontrol en actividades individuales y colectivas.- Reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y calidad diaria.- Analiza los efectos duraderos y beneficiosos que suponen para la salud el trabajo de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia.- Distingue los hábitos que son saludables de los que no lo son, (identifica los principios básicos de una correcta alimentación relacionada con la actividad física, se hidrata correctamente, utiliza la vestimenta y el calzado adecuado...).
6. Gestionar un plan de actuación coherente con la actividad física a realizar para que los condicionantes psicofísicos así como el clima de trabajo posibiliten una práctica de la actividad física beneficiosa y satisfactoria.	<ul style="list-style-type: none">- Conoce y utiliza los sistemas y métodos de entrenamiento para la mejora de la resistencia aeróbica, la flexibilidad y fuerza-resistencia.- Realiza de forma autónoma un plan de trabajo práctico encaminado a mejorar la condición física adecuándose a sus capacidades y necesidades personales.
COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
7. Utilizar las habilidades y capacidades físicas para que las destrezas motrices básicas y específicas se desarrollen de acuerdo con el proceso evolutivo de los	<ul style="list-style-type: none">- Utiliza las habilidades y destrezas básicas en situaciones compleja regulando la intensidad del esfuerzo, y adecuándose a



jóvenes, mediante situaciones físico-deportivas.	los requisitos espacio-temporales. - Aplica las habilidades específicas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas con atención a los elementos perceptivos y de ejecución.
8. Conocer y aplicar las primeras actuaciones en el caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica de las actividades físicas deportivas para poder tomar decisiones preventivas que favorezcan la posterior recuperación mediante la aplicación de protocolos específicos de intervención.	- Conoce y utiliza los principios básicos de actuación en caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica. - Resuelve supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de la actividad física y en el deporte aplicando las primeras atenciones (aprendiendo a limpiar una herida, o aplicar frío ante un traumatismo, o conociendo las técnicas básicas de masaje...)
COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN



9. Analizar de forma crítica y autónoma la visión que tiene la sociedad de la salud para poder identificar mensajes perversos, a través de la investigación del currículo oculto.

- Adopta una actitud personal crítica ante las diversas informaciones (provenientes de la prensa, revistas para adolescentes, internet, TV...) relacionadas con la práctica de actividad física y salud expresando sus creencias y opiniones al respecto.
- Distingue las actividades físicas que son saludables de las que no lo son, y argumenta las razones manifestando una actitud crítica.
- Adopta una actitud personal crítica ante las diversas informaciones (provenientes de la prensa, revistas para adolescentes, internet, TV...) relacionadas con la práctica de actividad física y salud expresando sus creencias y opiniones al respecto.

Distingue las actividades físicas que son saludables de las que no lo son, y argumenta las razones manifestando una actitud crítica.



COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
BLOQUE II: EXPRESION CORPORAL Y COMUNICACIÓN	
4. Descubrir y expresar posibilidades de movimiento para llegar a sentirlo, vivirlo, aceptarlo y personalizarlo a través de un movimiento propio	<ul style="list-style-type: none">- Vivencia e identifica sus emociones y sensaciones, verbaliza y/o expresa lo que siente a través del lenguaje y/o de su propio movimiento.
5. Ejercitar la comunicación interpersonal en la vida cotidiana mediante el lenguaje corporal para favorecer la adquisición habilidades sociales que impulsen la integración en la comunidad en el día a día. Entre los recursos principales estarían los juegos de ayuda y cooperación.	<ul style="list-style-type: none">- Utiliza los recursos expresivos del propio cuerpo para comunicar ideas y sentimientos.- Interacciona de forma colaborativas con los compañeros y compañeras regulando sus propias emociones.- Se comunica de forma comprensible con los compañeros y compañeras expresando sensaciones, emociones y mensajes a partir del gesto y el movimiento.- Investiga y crea nuevas formas de expresión de las emociones.
6. Utilizar el alfabeto corporal para que los movimientos sean comprendidos por los demás y favorezcan la relación con los otros, a través de la transmisión de ideas propuestas desde fuera mediante movimientos y/o sonidos, como instrumentos principales; la mímica, la danza y la dramatización.	<ul style="list-style-type: none">- Expone a los demás ideas y pensamientos en un contexto imaginario, real o simbólico, utilizando los recursos que le ofrece el alfabeto corporal con serenidad y desinhibición.- Comunica breves historias reales o imaginarias o representa personajes mediante la aplicación de técnicas básicas de expresión corporal, combinando algunos elementos como espacio, tiempo e intensidad, dándole un matiz expresivo
COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
7. Impulsar la creatividad a través del propio gesto para descubrir el bienestar y placer que produce el encuentro con los propios recursos creativos, desarrollando	<ul style="list-style-type: none">- Expresa el bienestar que le produce el placer de explorar y descubrir nuevos recursos creativos.



el movimiento creativo a través de danzas y representaciones individuales y colectivas.	- Actitud abierta de búsqueda de nuevas formas de expresión acordes con su propia identidad.
BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	
8. Diseñar, organizar, gestionar y participar en actividades lúdicas y deportivas para lograr metas compartidas que hagan del tiempo de ocio un lugar de encuentro y colaboración con otras personas.	- Diseña, organiza y gestiona juegos, danzas y deportes para la ocupación del tiempo libre. Se valorará la iniciativa, la previsión y anticipación ante posibles desajustes en la organización; en la participación: la implicación, la colaboración de los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los contrarios.
9. Utilizar los juegos y deportes para educar en la valoración de la capacidad de esfuerzo y superación por encima del resultado.	- Participa en los juegos, danzas y deportes identificando como valor fundamental la satisfacción, la capacidad de superación y esfuerzo por encima del resultado y actuando con deportividad.
10. Tomar decisiones que ayuden encontrar soluciones a problemas estratégicos planteados en juegos y deportes, para trasladar a la vida ese espíritu emprendedor a la hora de resolver problemas cotidianos	- Toma decisiones ajustadas a los problemas estratégicos (ayuda, apoyos, intercepción del móvil, ocupación de espacios...) que presentan las situaciones lúdico-deportivas. - Elabora estrategias específicas acordes a situaciones de juego cada vez mas complejas, respetando las decisiones de los demás.
COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	
11. Participar en actividades lúdicas y deportivas y utilizar protocolos de resolución de conflictos para adquirir estrategias de actuación que posibilitan la construcción de relaciones equilibradas y constructivas con los demás en situaciones en las que se produzcan	- Reflexiona sobre sus propios valores escuchando con sensibilidad y solidaridad los problemas y dificultades de los demás. - Evita comportamientos violentos.



comportamientos violentos de competición.	<ul style="list-style-type: none">- Utiliza los protocolos de resolución de conflictos.- Ayuda a la mediación entre compañeros.
12. Apreciar el carácter sociocultural de las tradiciones lúdicas y físico-deportivas para respetar y apreciar los valores de la cultura vasca y del resto de las culturas, mediante la práctica de juegos y expresiones tradicionales y populares	<ul style="list-style-type: none">- Recopilación de juegos, danzas y deportes arraigados en su tradición mostrando a los demás el origen de los mismos con una actitud de profundización- Lleva a la práctica las tradiciones lúdico-deportivas vascas y de otros países y las relaciona con los aspectos socioculturales de cada sociedad.- Participa en bailes, juegos y deportes como medio de integración social e integración comunitaria
COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
BLOQUE III: CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	
13. Explorar, diseñar, organizar y participar de las posibilidades de realización de actividades físico-deportivas que ofrece el medio natural para superar la rutina diaria.	<ul style="list-style-type: none">- Diseña, organiza y participa en actividades lúdico-deportivas en el medio natural de forma ajustada a las características del medio y a sus recursos físico-motrices.- Utiliza las técnicas básicas de las actividades en el medio natural que se llevan a la práctica respetando las normas de seguridad mostrándose cuidadoso con el medio.- Busca nuevas formas de actividades físico-deportivas para practicar en el medio natural.
14. Investigar diferentes modalidades,	<ul style="list-style-type: none">- Manifiesta una actitud



<p>tipos de juego, actividades deportivas y danzas, según diferentes criterios socioculturales y técnico-estratégicos, para poder acceder de forma autónoma a un mayor abanico de posibilidades mediante búsqueda en diferentes fuentes de información.</p>	<p>permanente de búsqueda autónoma de información sobre el desarrollo de diferentes eventos y modalidades deportivas y culturales.</p>
<p>15. Gestionar de manera autónoma su tiempo de ocio para participar en tareas individuales o grupales.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Adopta una postura crítica ante actividad física.- Elabora su propio programa de actividad física de manera autónoma e individualizada.