

# CURRÍCULO

## Educación secundaria obligatoria

---

1º

Educación Física

---



XUNTA  
DE GALICIA

## 1. Educación Física

---

### 1.1 Introducción

A Educación Física na etapa da educación secundaria obrigatoria dá continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo, asente o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e a consolidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisoluble da aprendizaxe.

As competencias establecidas na educación primaria sentan as bases do perfil de saída do ensino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. Este currículo convértese no referente para seguir a darlle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.

Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde.

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

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz.

O alumnado tamén deberá recoñecer e valorar diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en

obxecto de gozo e aprendizaxe. Este coñecemento deberá dirixirse a comprender, entre outros, o lugar que ocupa o deporte nas sociedades actuais, así como as súas implicacións no ámbito económico, político, social e da saúde, como máxima representación da cultura motriz na actualidade.

Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade.

Para alcanzar estes obxectivos, o currículo da materia de Educación Física organizase ao redor de seis bloques, que deberán desenvolverse en distintos contextos coa intención de xerar situacións de aprendizaxe variadas. Como consecuencia diso, as unidades didácticas ou os proxectos que se deseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente nun único bloque, tratando de integrar criterios de avaliación e contidos con distintas procedencias. Para favorecer o proceso de concreción curricular, estes bloques non apuntan cara a prácticas ou manifestacións concretas, senón que recollen os aspectos básicos que cómpre desenvolver, deixando ao criterio do profesorado a forma en que se enfoquen os devanditos bloques.

O primeiro bloque, «Vida activa e saudable», aborda os tres compoñentes da saúde —físico, mental e social— a través do desenvolvemento de relacións positivas en contextos de práctica físico-deportiva, atendendo ás recomendacións sobre actividade física saudable e utilitaria de organismos internacionais, nacionais e autonómicos, aproveitando o potencial dos recursos dixitais e rexeitando comportamentos antisociais, discriminatorios ou contrarios á saúde.

Este bloque responde a un dos principais desafíos do perfil de saída: desenvolver hábitos de vida saudable a partir da comprensión do funcionamento do organismo e da reflexión crítica sobre os factores internos e externos que inciden nela, asumindo a responsabilidade persoal na promoción da saúde pública.

O segundo bloque, «Organización e xestión da actividade física», aborda catro compoñentes diferenciados: a elección da práctica física, a preparación da práctica motriz, a planificación e a autorregulación de proxectos motores, ademais da xestión da seguridade antes, durante e despois da actividade física e deportiva.

O terceiro bloque, «Resolución de problemas en situacións motrices», aborda tres aspectos clave: a toma de decisións, o uso eficiente dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade e os procesos de creatividade motriz. Estes contidos deberán desenvolverse en contextos moi variados de práctica que, en calquera caso, responderán á lóxica interna da acción motriz desde a que se deseñaron os contidos: accións individuais, cooperativas, de oposición e de colaboración-oposición.

O cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices», céntrase en que o alumnado desenvolva os procesos dirixidos a regular a súa resposta emocional ante situacións derivadas da práctica de actividade física e deportiva, ademais de incidir sobre o desenvolvemento das habilidades sociais e o fomento das relacións inclusivas e construtivas entre quen participa neste tipo de contextos motrices.

O quinto bloque, «Manifestacións da cultura motriz», abarca tres compoñentes: o coñecemento da cultura motriz tradicional, a cultura artístico-expresiva contemporánea e o deporte como manifestación cultural. Cabe destacar os xogos e deportes tradicionais galegos que, xunto cos bailes e danzas propios de Galicia, supoñen un importante elemento de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

O sexto bloque, «Interacción eficiente e sostible coa contorna», incide na interacción co medio natural e urbano desde unha tripla vertente: o seu uso desde a motricidade, a súa conservación desde unha visión sostible e o seu carácter compartido desde unha perspectiva comunitaria da contorna.

## 1.2 Obxectivos

Obxectivos da materia
<p>OBX1. Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A adquisición deste obxectivo alcanzarase a través do coñecemento, da experimentación e da participación positiva nunha variada gama de propostas físico-deportivas que lle proporcionará ao conxunto do alumnado un amplo repertorio de ferramentas coas que comezar a xestionar, planificar e autorregular a súa práctica motriz, así como outros elementos que condicionan a saúde.</li> <li>▪ Este obxectivo impregna a globalidade da materia de Educación Física, de xeito que poderá abordarse desde a participación activa, a alimentación saudable, a educación postural, o coidado do corpo, o autoconcepto, a autoestima, a imaxe percibida no campo da actividade física e o deporte ou a análise dos comportamentos antisociais e discriminatorios e os malos hábitos para a saúde que se producen en contextos cotiáns e/ou vinculados co deporte e coa práctica de actividade física, entre outros.</li> <li>▪ Existen distintas fórmulas e contextos de aplicación para materializar estas aprendizaxes, comezando pola planificación persoal da práctica motriz ou pola análise de diferentes aspectos para o mantemento dunha dieta saudable, pasando pola análise crítica de situacións que teñan que ver coa motricidade, ata os primeiros auxilios, a prevención de lesións ou a participación nunha ampla gama de propostas físico-deportivas que acheguen contexto a todo o anterior a través da transferencia á súa vida cotiá.</li> </ul>



- O bo uso da tecnoloxía debe ser aliado desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente neste obxectivo, na loita contra o sedentarismo e nas chamadas enfermidades hipocinéticas, ocasionadas en gran medida polo aumento do tempo de exposición ás pantallas.

OBX2. Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.

- Este obxectivo implica tomar decisións axustadas ás circunstancias, definir metas, elaborar plans sinxelos, secuenciar accións, executar o planificado, analizar que ocorre durante o proceso, cambiar de estratexia se for preciso e valorar finalmente o resultado. Con todo, é importante destacar que todo iso se debe producir no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas (individual, de cooperación, de oposición ou de colaboración-oposición), con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza.
- Estes aspectos deberán desenvolverse en contextos de práctica moi variados. Entre eles, poderían destacarse os proxectos, as montaxes, os desafíos físicos cooperativos, a dramatización e, por suposto, os deportes.
- En relación con estes últimos, é posible atopar distintas manifestacións segundo as súas características, desde xogos deportivos de invasión, con ou sen oposición regulada, ata xogos de rede e muro, pasando por deportes de campo e bate, de branco e diana, de loita ou de carácter individual.
- Para garantir unha oferta variada, ao termo da etapa, o alumnado terá que participar en polo menos unha manifestación deportiva de cada categoría. Cumprido este requisito, será posible repetir algunha categoría, pero daráselles prioridade, na medida do posible e segundo as circunstancias concretas de cada centro ás manifestacións menos coñecidas polo alumnado ou que destaquen polo seu carácter mixto ou inclusivo ou que teñan presenza na súa contorna.

OBX3. Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuir con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos en que se participa.

- Este obxectivo sitúase no punto de converxencia entre o persoal, o social e o ético. Desde ela pónense en xogo as capacidades volitivas ao servizo de metas persoais e/ou de equipo, especialmente en contextos que requiren de esforzo e perseveranza, activando a automotivación e a actitude positiva para afrontar retos, regulando a impulsividade, tolerando a frustración e perseverando ante as dificultades. Dentro do plano persoal, tamén supón a identificación das emocións e dos sentimentos que se viven no seo da práctica motriz, a expresión positiva destas e a súa xestión adecuada a prol de promover as emocións que favorezan unha situación de benestar fronte a outros sentimentos non desexados que se puidesen xerar.
- O plano colectivo implica poñer en xogo habilidades sociais para afrontar a interacción coas persoas coas que se convive na práctica motriz. Trátase de dialogar; debater; contrastar ideas; expresar propostas, pensamentos e emocións; escoitar activamente; poñerse de acordo para resolver situacións e actuar con asertividade. Como



consecuencia diso, abarcaranse situacións de arbitraje e mediación contextualizadas nas prácticas deportivas que se practiquen.

- Preténdese tamén darlles visibilidade ás desigualdades, e é por iso polo que nesta etapa e a través deste obxectivo se fomentan modelos que contribúan a democratizar o uso dos espazos deportivos compartidos para axudar a superar barreiras vinculadas con estereotipos sociais e de xénero que poidan persistir.
- Finalmente, persegue axudar a identificar e a xerar unha actitude crítica fronte aos comportamentos incívicos que se poidan dar no deporte, desde a base ata a alta competición. A evolución lóxica deste obxectivo respecto da etapa anterior incide no desenvolvemento de hábitos autónomos relacionados con estes aspectos, coa resolución dialóxica dos conflitos e coa autorregulación das emocións que suscitan as prácticas físico-deportivas.

OBX4. Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, afondando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.

- Este obxectivo afonda no concepto da cultura motriz que o alumnado irá construíndo durante a etapa de primaria. Trátase de continuar consolidando a identidade propia a partir deste coñecemento, anteriormente vivenciado dunha forma práctica e, a partir de agora, nesta nova etapa, ademais, de maneira intencionalmente contextualizada, comprensiva e funcional, encadrada nun mundo multicultural para comprender globalmente cada manifestación no seu contexto (historia, intereses económicos, políticos ou sociais).
- Existen numerosas opcións para conseguir este obxectivo. A cultura motriz tradicional pode abordarse a través de xogos tradicionais e populares, danzas propias do folclore tradicional, xogos multiculturais ou danzas do mundo, entre outros. Para abordar a cultura artística expresiva contemporánea poden empregarse técnicas expresivas concretas: o teatro, representacións máis elaboradas ou actividades rítmico-musicais con carácter expresivo. Ademais, nesta etapa, estes contidos poden enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emocións ou coeducación ás representacións.

OBX5. Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.

- A adopción de hábitos respectuosos co ambiente debe consolidarse nesta etapa, continuando co desenvolvemento de accións destinadas a mellorar o mundo desde o local, para contribuír á sostibilidade a escala global. Con todo, o grao de madurez que alcanzará o alumnado ao longo desta etapa permitiralle ir un paso máis alá, participando na organización de actividades en distintos contextos, xa sexan naturais ou urbanos, que, ademais de respectar o ambiente e os seres vivos que nel habitan, tratarán de melloralo. Este enfoque de responsabilidade ecolóxica e social, que considera o medio como un ben comunitario, podería dar lugar á organización de eventos e actividades físico-deportivas, na liña de formulacións como a aprendizaxe-servizo.
- Deste xeito, no que respecta ás contornas urbanas, pódense aproveitar os espazos ou as instalacións próximos aos centros docentes xa que ofrecen múltiples posibilidades de práctica. O mesmo ocorre no relativo ao medio natural. Segundo a localización do centro, a súa contorna e a dispoñibilidade de acceso que teñan as distintas localizacións naturais, tanto terrestres como acuáticas, é posible atopar unha variada gama de contextos de



aplicación, afrontados desde un enfoque sostible, no que tamén se inclúen as actividades complementarias e extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

### 1.3 Criterios de avaliación e contidos

#### Primeiro curso

Materia de Educación Física 1º curso	
Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.1. Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.2. Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.3. Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.4. Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.5. Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA1.6. Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.</li> </ul>	OBX3
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saúde física:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>– Alimentación saudable.</li> <li>– Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>– Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.</li> </ul> </li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> <li>▪ Saúde social:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>▪ Saúde mental:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> </ul>	
Bloque 2. Organización e xestión da actividade física	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA2.1. Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA2.2. Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA2.3. Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA2.4. Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA2.5. Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.</li> </ul>	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>▪ Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.</li> <li>▪ Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>▪ Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>▪ Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>▪ Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</li> </ul>	
Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices	





Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA3.1. Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA3.2. Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA3.3. Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA3.4. Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA3.5. Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.</li> </ul>	OBX3
<b>Contidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>– Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>– Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>– Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>▪ Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> <li>▪ Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>▪ Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>▪ Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>	
<b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices</b>	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA4.1. Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.</li> </ul>	OBX3



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA4.2. Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA4.3. Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.</li> </ul>	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>– Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>▪ Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>▪ Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Funcións de arbitraje deportiva.</li> </ul> </li> <li>▪ Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>▪ Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.</li> </ul>	
Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA5.1. Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA5.2. Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.</li> </ul>	OBX4
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>▪ Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>▪ Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>▪ Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> <li>▪ Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</li> </ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente e sostible coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos



<ul style="list-style-type: none"> <li>CA6.1. Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA6.2. Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA6.3. Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.</li> </ul>	OBX5
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA6.4. Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.</li> </ul>	OBX5

#### Contidos

- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

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

Neste sentido, no deseño das actividades, o profesorado terá que considerar a relación existente entre os obxectivos da materia e as competencias clave a través dos descritores operativos do perfil de saída e as liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe que se presentan nos puntos seguintes e seleccionar aqueles criterios de avaliación do currículo que se axusten á finalidade buscada, así como empregalos para verificar as aprendizaxes do alumnado e o seu nivel de desempeño.

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

Obxectivos da materia	Competencias clave							
	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1	3		2-5	4	2-4			

OBX2					4-5		2-3	
OBX3	5	3			1-3-5	3		
OBX4		3				2-3		1-2-3-4
OBX5			5			4	1-3	

#### Liñas de actuación non proceso de ensino e aprendizaxe

- A Educación Física nesta etapa terá un carácter motriz, práctico e vivencial, que incremente a actividade física efectiva do alumnado.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo das capacidades condicionais do alumnado en Educación Física determinan a distribución das sesións semanais en diferentes días.
- Os numerosos modelos pedagóxicos de contrastado recoñecemento nacional e internacional constitúen unha ferramenta óptima para materializar un desenvolvemento competencial, como por exemplo a realización de proxectos significativos, a aprendizaxe cooperativa, a educación deportiva, o modelo comprensivo, o estilo actitudinal, o modelo de responsabilidade persoal e social, o vinculado á saúde ou o baseado na autoconstrución de materiais, entre outros, aos cales se lles debe dar relevancia no día a día polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.
- As situacións de aprendizaxe integrarán procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave e deberán enfocarse desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.
- A metodoloxía elixida deberá establecerse en función dos contidos, do profesorado, do alumnado, do contexto e dos recursos, considerando especialmente as tecnoloxías dixitais desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física, pero sobre todo tendo claro por que e para que se utiliza.
- A atención á diversidade deberá ser personalizada, tanto para a prevención das dificultades de aprendizaxe e a implantación de mecanismos de reforzo tan pronto como se detecten como para atender os diferentes ritmos ou formas de aprendizaxe do alumnado.
- Pola vital influencia do movemento na aprendizaxe, recoméndase o desenvolvemento transdisciplinar de distintas situacións que o incorporen como recurso educativo, así como enfoques e proxectos interdisciplinares na medida en que sexa posible, usando estratexias para

traballar transversalmente a competencia motriz, a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, a competencia dixital ou o fomento da creatividade, do espírito científico e do emprendemento.

- Deberase ter en conta a regulación dos procesos comunicativos, o desenvolvemento das relacións interpersoais, a conversión de espazos e materiais en oportunidades de aprendizaxe ou a transferencia do coñecemento adquirido a outros contextos sociais próximos que permitan comprobar o valor e a utilidade do aprendido, aspecto este último clave para unha sociedade máis xusta e equitativa.
- A avaliación en Educación Física deberá ser continua, formativa e integradora e estará dirixida cara á mellora da aprendizaxe do alumnado a través da súa participación nesta. Este será avaliado en función do grao de consecución dos criterios de avaliación que, pola súa vez, concretan o desenvolvemento dos obxectivos da materia. A relación existente entre estes e os contidos permitirá integrar e contextualizar a avaliación no seo das situacións de aprendizaxe que se vaian expondo ao longo das distintas unidades didácticas da etapa e que darán lugar a unha cualificación obxectiva e transparente, que será reflexo dos procesos de avaliación.
- Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada nivel serán concretados nas programacións didácticas, de forma que cada centro poida determinalos en función das instalacións e recursos materiais dispoñibles, ademais das características da contorna onde se sitúa. Estes contidos serán diferentes nos primeiros anos para que o alumnado poida iniciarse nunha ampla variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos niveis, estes contidos poderanse perfeccionar con base nas aprendizaxes previas.
- O departamento didáctico, logo dunha reflexión, debe formular con criterios acordados unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe, considerando ademais que a promoción da práctica diaria do deporte e do exercicio físico por parte do alumnado durante a xornada escolar forma parte do seu desenvolvemento integral.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer do alumnado auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida cun estilo de vida activo e saudable.