

Introducción

No es posible entender al ser humano sin el movimiento o el sentido que éste le atribuye. Desde que nacemos, las personas se mueven motivadas por el deseo de satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales. A través de la motricidad exploran y se descubren a sí mismas, a las demás y al mundo que las rodea, construyendo, en función de sus experiencias y vivencias, su propio pensamiento.

El estudio del cuerpo humano y su movimiento, como elementos indisociables en la acción motriz, se ha ido nutriendo de diferentes campos del saber científico, tecnológico, humanístico, pedagógico y artístico, constituyendo un conjunto de contenidos que ha adquirido, desde diversos enfoques, distintas funciones (conocimiento, anatómico-funcional, higiénica, estética, expresiva, educativa...) y principios (lúdico, salud, desarrollo psicosocial, comunicación...), y esto ha derivado en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En la actualidad, la pedagogía de la motricidad ha adquirido un estatus propio en el seno de las citadas Ciencias, incorporándose la Educación Física como área de conocimiento a la educación de los ciudadanos, respondiendo a las demandas sociales que se han concretado en los diferentes programas educativos.

En el currículo que se propone, la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria tiene como finalidad principal el desarrollo integral de la persona a partir de su competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social autónomo como ciudadano, constituyendo ésta el objeto fundamental de esta materia.

Una vez cimentadas las bases de la motricidad en la Etapa de Educación Primaria, corresponde a la materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria afrontar los cambios que experimenta el alumnado en su desarrollo, y el empleo de su conducta motriz en diversos contextos específicos de práctica. Además, al finalizar en esta etapa el periodo de enseñanza obligatoria, resulta especialmente relevante que los aprendizajes contemplen, en todo momento, su aplicación en la vida cotidiana (personal, laboral, social...), promoviendo la consolidación de hábitos de vida saludable a través de la actividad física.

El alumnado de esta etapa se encuentra en un proceso de cambios morfológicos y funcionales de sus estructuras corporales, diferenciadas en ambos sexos y que pueden afectar a su desarrollo personal y emocional. Estos cambios se ponen también de manifiesto en la alteración de las capacidades coordinativas generales del desarrollo motor, y en la evolución de sus capacidades físicas básicas. Desde el punto de vista afectivo y social, estas transformaciones pueden producir cambios en sus emociones, la búsqueda de su identidad, la modificación de su escala de valores, la necesidad de sentirse integrado socialmente, y la búsqueda de la emancipación. Asimismo, muestran una importante capacidad de abstracción y de elaboración de un pensamiento capaz de aplicar razonamientos a la resolución de problemas.

Para ello, esta materia se vincula al desarrollo de capacidades que permitan al alumnado alcanzar los objetivos generales de la etapa. Destaca la contribución a las capacidades relacionadas con el conocimiento, funcionamiento y cuidado del cuerpo y la salud; el respeto a la diferencia; y la valoración crítica de los fenómenos socioculturales asociados a la calidad de vida, al consumo y al medioambiente, relacionados con la práctica habitual de actividades físico-motrices y deporte. Pero también favorece la adquisición de conductas pro sociales (empatía, tolerancia, cooperación, la resolución dialogada de los conflictos...); actuación ciudadana y democrática; responsabilidad en la iniciativa personal y su desarrollo; el esfuerzo; afectividad en sí y en las relaciones con las demás personas; conocimiento de diferentes disciplinas y su utilización en la resolución de problemas; autonomía en el aprendizaje; uso de las tecnologías de la información y de la comunicación con sentido crítico; comprensión y expresión adecuadas; conocimiento de la cultura propia y ajena en las diferentes formas en las que se manifiesta.

Los objetivos de la Educación Física en esta etapa pretenden generar en el alumnado la práctica habitual de actividades físicas y desarrollar las capacidades que le son propias, por lo que al finalizar la etapa debe: reconocer la actividad física y valorar sus efectos beneficiosos para la calidad de vida, ocupación del tiempo libre y mejora del autoconcepto; realizar y planificar, de forma autónoma, tareas en diferentes entornos de manera responsable, dirigidas al incremento de sus posibilidades de rendimiento motor, a la mejora sana de su condición física y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución; usar con autonomía técnicas de respiración y relajación; participar, con independencia de su nivel de destreza en las tareas motrices, con conocimiento de los fundamentos técnicos, estratégicos y reglamentarios pertinentes; mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto a la diferencia, trabajo en equipo y deportividad; valorar las actividades expresivas, utilizando su cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa; adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social; y reconocer el valor cultural de las actividades físicas tradicionales de su entorno y del mundo, contribuyendo a su mantenimiento como rasgo de identidad colectiva.

En consonancia con estos objetivos y fines, considerando que el cuerpo y el movimiento constituyen una unidad funcional indisociable que se manifiesta en la conducta motriz, entendida como comportamiento motor portador de significado en una situación motriz, es por lo que se articulan los contenidos en dos grandes bloques que no deben entenderse como compartimentos estancos, sino que están íntimamente relacionados, de manera que el desarrollo de uno contribuye a la adquisición del otro:

Bloque I, «El cuerpo: estructura y funcionalidad». Ya en la etapa de Primaria se avanzó en la percepción y representación de la imagen corporal. En la presente etapa de Secundaria Obligatoria, el bloque agrupa contenidos relacionados con la estructura y funcionamiento del cuerpo en relación con el movimiento; los conceptos generales de la Educación Física relacionados con la salud; el conocimiento, clasificación y acondicionamiento de las capacidades físicas básicas, la conveniencia de mantener una correcta actitud postural; respeto a la diversidad; hábitos adecuados de alimentación, higiene e indumentaria; la participación con autoexigencia; la mejora del autoconcepto; el empleo de medidas para la prevención de accidentes; y la aplicación de normas generales de usos y conservación de espacios y materiales.

Las estructuras morfológicas, orgánico-funcionales y perceptivas del cuerpo, junto con las capacidades físicas, sustentan el movimiento y constituyen su funcionalidad. La

conexión de contenidos de los dos bloques en las tareas propuestas al alumnado, permiten la comprensión de la mecánica articular; la contracción muscular y la acción coordinada de los grupos musculares; la adaptación al esfuerzo; los cambios que produce en el organismo; los efectos que provocan en la salud individual y colectiva y calidad de vida. La corrección postural, la higiene, los hábitos de alimentación y la prevención de accidentes relacionados con la práctica de actividades físicas no pueden obviarse debido a su aportación a un estilo de vida saludable.

El calentamiento, la vuelta a la calma, la comprensión y utilización de los mecanismos de la respiración y la relajación también conducen a la autonomía en la práctica habitual de actividades físico-motrices, a la liberación de tensiones y a la mejora del control y dominio de su cuerpo.

Conforme a lo anterior, en el desarrollo de las capacidades físicas se parte de un tratamiento global en la Educación Primaria hacia otro más específico en la Educación Secundaria Obligatoria, entendiendo que todas las capacidades físicas están presentes en la acción motriz. En el propio proceso evolutivo que se da en el alumnado de la etapa se determina el principio de atención a la diversidad de la manifestación de estas capacidades en cada persona. El conocimiento aplicado de los principios elementales del tratamiento de las capacidades físicas y de los elementos básicos de la dinámica de las cargas contribuye a la creación de hábitos saludables con la perspectiva de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, dado el carácter terminal de la Educación Secundaria Obligatoria. Su identificación en las diferentes actividades físico-motrices conduce al trabajo integrador de los bloques y se encamina hacia el logro de las competencias básicas, en especial a la del *conocimiento e interacción con el mundo físico, autonomía e iniciativa personal, competencia de aprender a aprender o competencia social y ciudadana*.

Bloque II, «La conducta motriz: habilidad y situación motriz». Se presentan los contenidos relacionados con la ejecución del movimiento, como acción voluntaria que activa mecanismos de percepción y control motor. Iniciado el acercamiento a las habilidades específicas en la etapa de Primaria, en Secundaria Obligatoria se abordarán aprendizajes motrices más complejos, dando a conocer diversas manifestaciones culturales de la motricidad y, por consiguiente, propiciando que el alumnado sea capaz de seleccionar aquellas prácticas que más le interesen en función de sus capacidades.

El movimiento dentro del bloque no debe entenderse como algo aislado, sino como conductas motrices que se desarrollan en una situación específica. Estos comportamientos motores portadores de significado adquieren sentido en la tarea motriz. En ella se define el objetivo que se persigue, las condiciones de realización y las habilidades motrices que se demandan, entendidas éstas como capacidades que se desarrollan por medio del aprendizaje; por eso no basta con aprenderlas, sino que requieren su adecuación a situaciones concretas del ámbito de la Educación Física y su transferencia a otras situaciones de la vida cotidiana. En consecuencia, en este bloque encontramos diversos contenidos relacionados con las actividades físicas, lúdicas, recreativas, deportivas, rítmicas y expresivas, los cuales ofrecen distintos contextos con significación donde poder aplicar las habilidades motrices. La mejora de éstas se contempla como un desarrollo progresivo en espiral en los diferentes niveles de la etapa siguiendo una pauta de experimentación, adquisición, mejora y autonomía.

El juego y el deporte constituyen un medio eficaz y motivador con el que desarrollar los contenidos de la materia, pero también son contenidos en sí mismos y tienen sentido desde el conocimiento de sus elementos estructurales (gestualidad, relaciones entre

espacios y tiempos, comunicación entre participantes, reglas y estrategias), como instrumento para la mejora de las capacidades físicas y las habilidades motrices específicas y la creación de estrategias que den respuestas a problemas motores que motiven una acción motriz autónoma e intencional. Un tratamiento didáctico de los juegos y los deportes vinculado a intencionalidades formativas ha de promover la colaboración, la participación y otras actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación, la no discriminación o la inclusión como modelo educativo de atención a la diversidad. Esta inclusión ha de contemplar el derecho del alumnado a participar activamente en un currículo compartido, respetando sus características, dificultades y ritmos de aprendizaje y donde la diversidad constituya un valor formativo y social añadido y ofrezca las mejores condiciones de igualdad de oportunidades en el aprendizaje.

Tampoco podemos perder de vista que el deporte constituye un fenómeno sociocultural que requiere un análisis crítico desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador, que permita al alumnado participar de manera autónoma y responsable en los contextos sociales relacionados con el deporte. Por otra parte, la gran variabilidad que adoptan las situaciones lúdicas y deportivas en función de la comunicación motriz que se establece entre los participantes aconseja que se incorporen actividades psicomotrices o individuales y sociomotrices o colectivas (cooperación, oposición, cooperación-oposición). Una parte muy importante de nuestra cultura inmediata la constituyen los juegos, deportes, y bailes tradicionales de Canarias. Estas manifestaciones se integran en el currículo por ser prácticas motrices de especial significación cultural. La Expresión Corporal incorpora los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar emociones, sentimientos e ideas, de forma desinhibida, espontánea y por medio de diferentes técnicas. Los enfoques lúdicos y colectivos de las tareas expresivas facilitan la creatividad y su incorporación como fuente de disfrute y enriquecimiento personal. Los contenidos en el medio natural constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno diferente al habitual mediante actividades sencillas y seguras, contribuyendo a su conservación y mejora y, junto con el resto de contenidos de este bloque, al logro de las competencias básicas entre las que destacan la del *conocimiento e interacción con el mundo físico, la autonomía e iniciativa personal, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender o la competencia social y ciudadana*.

Para su desarrollo integrado, los contenidos parten de los procedimientos, fundamentalmente físico-motrices como ejes vertebradores de los conocimientos y se deben vincular a las actitudes y valores, para contribuir a la educación integral de la persona como ser global que siente, piensa y se mueve.

Si bien la educación de la competencia motriz es objeto de tratamiento específico y exclusivo en esta materia, de su uso pueden beneficiarse el resto de materias de la etapa, para progresar en sus aprendizajes e interiorizarlos por medio de la vivencia corporal, dado que el cuerpo y su conducta motriz está presente en la totalidad de las experiencias de la persona como ser global que es. De la misma manera, en el tratamiento de los contenidos de la Educación Física no se debe olvidar su carácter interdisciplinar, especialmente en lo que se refiere a la adquisición de hábitos lectores o al uso de las tecnologías de la información y comunicación, que, además de suponer un recurso para la materia, sirve como vehículo de recogida de información para el aprendizaje de los contenidos disciplinares, destacando que el alumnado sea crítico y valore adecuadamente la información con la que trabaja. Esto va a facilitar el logro de las

competencias *Tratamiento de la información y competencia digital* y *Comunicación lingüística*, a través de su tratamiento transversal.

En el desarrollo didáctico de los contenidos todos los elementos curriculares mantienen una estrecha relación. El diseño y planificación de las tareas habrán de tener en cuenta lo que el alumnado conoce y sabe hacer para progresar en la adquisición de los contenidos y asegurar un aprendizaje significativo y perdurable. En este sentido, las tareas motrices, permitirán al alumnado ir realizando adaptaciones, modificaciones, ajustes y rectificaciones de conductas motrices ya adquiridas, a partir de las que irá construyendo un repertorio más amplio y complejo. Estas tareas han de contemplar los intereses del alumnado, que van diferenciándose y definiéndose a lo largo de la etapa, favoreciendo así el desarrollo de su personalidad, independientemente de su disposición y capacidad física.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje han de seguir una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. Según que estos métodos sean más abiertos o cerrados, pueden orientarse hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos. Dado el carácter terminal que tiene esta etapa, se buscará la progresiva autonomía del alumnado, con el fin de que, como ciudadano, fuese capaz de incorporar la actividad física a su estilo de vida.

Hemos de concebir el aprendizaje como un proceso de construcción de significados compartidos, de manera que se trascienda el simple dominio de las habilidades motrices y favorezca la transferencia de los aprendizajes en curso. Para ello, es necesario activar y acceder a los conocimientos previos del alumnado, favorecer una atribución positiva a los conocimientos adquiridos y hacer evolucionar los saberes hacia formas más complejas y expertas. En este proceso, se ha de prestar una atención especial a las estrategias discursivas docentes que se emplean y a la actividad dialógica del alumnado, incorporando así las representaciones cognitivas que realizan sobre los aprendizajes en curso.

El tipo de información inicial a la hora de presentar el contenido, el conocimiento de resultados o de la ejecución y los refuerzos utilizados asegurarán el flujo de información necesaria para que el alumnado vaya realizando los ajustes oportunos para lograr los objetivos propuestos en las tareas y actividades.

Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios, se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que orienta el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa.

Para dotar de coherencia a estos principios, se establecen unos criterios de evaluación que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades y competencias que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. Su explicación contribuye a identificar posibles referencias para el balance individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento

que se emplee. Estas formulaciones adoptan un carácter flexible que el profesorado adaptará a las características socioculturales del entorno del centro educativo y a la diversidad de su alumnado.

Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas

El cuerpo humano y su movimiento constituyen una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y la Educación Física favorece esta relación. Esta materia está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución que la Educación Física hace a todas las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos. Estos se desarrollan en los bloques que se presentan en este currículo, propiciando el logro de las competencias básicas y han de trabajarse desde un planteamiento práctico mediante la realización de tareas del ámbito físico y motor planteadas en distintas situaciones motrices en las que la conducta motriz adquiere su máximo significado constituyéndose en el vehículo por el que se van adquiriendo todos los aprendizajes, ya sean del ámbito cognitivo, afectivo, social, relacional o psicomotor y cuya transferencia a otros contextos de la vida real permita al alumnado ir construyéndose como una persona integral, sana, crítica y competente, capaz de vivir en armonía con los demás y el entorno, y de responder a las demandas que la sociedad le requiere. En este sentido, se presentan las aportaciones que la materia de Educación Física hace a logro de las competencias básicas y su referencia a los contenidos que las desarrollan, destacando las siguientes:

La materia contribuye al desarrollo de *la competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico*, proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.

Además, por medio de la autorregulación y economía de los esfuerzos o el diseño de planificaciones autónomas sobre sus propias tareas físicas y motrices, se aportan criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, principalmente de aquellas capacidades físicas asociadas a la salud, como son la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.

También colabora haciendo un uso responsable y respetuoso del medioambiente a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza, lo cual es apreciable en las actividades que se desarrollan en los diferentes entornos de nuestra Comunidad Autónoma de Canarias.

Asimismo, se contribuye al logro de esta competencia mediante situaciones motrices donde intervienen habilidades específicas que ponen en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborar respuestas ajustadas a cada situación motriz.

En relación con la adquisición de *la competencia social y la ciudadana*, la Educación Física, tanto por su contenido como por la dinámica de sus clases, favorece el desarrollo de las habilidades sociales, necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.

Esta competencia se propicia a través de actividades dirigidas al desarrollo de las habilidades motrices orientadas a la mejora de la autonomía personal, requiriendo la capacidad de asumir las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.

Del mismo modo, las propuestas de actividades físicas, en especial las que se realizan colectivamente, colaboran en el desarrollo de la cooperación y la solidaridad en un proyecto común como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo, que en Canarias presenta una especial relevancia para la integración del alumnado foráneo.

La diversidad de roles propia de las actividades habituales en Educación Física abre el paso a esta capacidad. El cumplimiento de las reglas y las normas que rigen los juegos y la actividad física en general, refuerzan la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta para la convivencia democrática.

Respecto a la mejora de la *autonomía e iniciativa personal*, la materia otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio, así como en la adquisición de hábitos responsables durante las sesiones o en el planteamiento de situaciones prácticas para el logro de una adecuada competencia motriz. La resolución de problemas motrices contribuye al desarrollo de la creatividad, a la asunción de riesgos en la toma de decisión y a la búsqueda de soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

La materia aporta a la adquisición de la *competencia cultural y artística*, la apreciación y comprensión del hecho cultural, a partir del reconocimiento, la práctica y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, como los deportes, los juegos motores, las actividades recreativas, expresivas y su consideración como parte del patrimonio de los pueblos, entre los que destacarían las manifestaciones motrices expresivas y tradicionales de Canarias. El conocimiento de las expresiones propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural propia de los contextos multiculturales en que nos encontramos.

Abundando en esto, con la expresión individual de ideas o sentimientos y desde dinámicas grupales que parten de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética, se favorece el desarrollo de esta competencia, al igual que promoviendo una actitud reflexiva, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo, desde la perspectiva de participante, espectador y su educación como consumidor ante los aspectos comerciales que genera el deporte.

La contribución a la *competencia para aprender a aprender* parte de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollo de un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices. El establecimiento de metas alcanzables genera confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.

Con la mejora de la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, se favorece la eficacia en la resolución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje. Asimismo, la integración del conocimiento declarativo con el conocimiento

práctico favorece la valoración de las acciones que se realizan y la identificación de los aspectos a mejorar.

También los proyectos comunes de prácticas físicas colectivas facilitan la cooperación, posibilitando que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

La Educación Física contribuye a la adquisición de la *competencia en comunicación lingüística*, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos durante las actuaciones docentes y discentes en las sesiones, a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones culturales, lúdicas y expresivas. También en el desarrollo de las habilidades motrices finas o la utilización de lenguajes icónicos. El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

La materia contribuye al *tratamiento de la información y la competencia digital* con el uso de Internet para recabar y analizar la información. La utilización autónoma de las tecnologías de la información y comunicación constituye un apoyo para la Educación Física y la adquisición de sus contenidos. La valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación, también favorece el desarrollo de esta competencia desde la perspectiva de una educación para la salud y para el consumo.

A la adquisición de la *competencia matemática* se contribuye desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. De similar manera, interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones o resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica o la estrategia. La utilización de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático, son otras aportaciones que la Educación Física hace al logro de esta competencia.

Objetivos

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.
2. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.
3. Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.

4. Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.
5. Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.
6. Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.
7. Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con especial atención a las manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas de Canarias.
8. Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.
9. Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.
10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.

Primer curso

Contenidos

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.
2. Calentamiento general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.
3. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.
4. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.
5. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.
6. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.

7. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.
8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.
9. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida.
10. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
11. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.
12. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.
13. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.
14. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

1. El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices.
2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.
3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.
5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes colectivos.
6. Aplicación de las habilidades motrices a los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
7. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas.
8. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
9. Valoración de las actividades deportivas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.
10. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

11. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.
12. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
13. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
14. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.
15. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.
16. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
17. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
18. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal.
19. Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias.
20. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

Criterios de evaluación

1. Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Con este criterio se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento general y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.

2. Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

Se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.

3. Incrementar las capacidades físicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la

frecuencia cardiaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

4. Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.

5. Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, con especial atención a las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.

Se pretende evaluar con este criterio la capacidad de los alumnos y alumnas de comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.

6. Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.

A través de este criterio el alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizar tal recorrido en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

7. Manifestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas

como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

9. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Se trata de constatar mediante este criterio que el alumnado es capaz de realizar prácticas lúdicas populares y tradicionales de Canarias, identificándolas y aceptándolas como una parte de su patrimonio cultural, a partir de sus manifestaciones en diferentes situaciones motrices. En éstas se mostrarán las habilidades propias de nuestros juegos y deportes, lo que permitirá comprobar la regulación de las acciones motrices, la eficacia en las mismas y la capacidad de cooperación con el grupo.

10. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

A través de este criterio se constatará que el alumnado es capaz de aplicar convenientemente los medios tecnológicos de la información y comunicación para el conocimiento y práctica de la Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

Segundo curso

Contenidos

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.
2. Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Conceptos básicos y puesta en práctica.
3. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y a la vuelta a la calma y recopilación de estos.
4. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
5. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.
6. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
7. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.

8. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).
9. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
10. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.
11. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.
12. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.
13. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

1. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.
2. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.
3. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.
4. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
5. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.
6. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.
7. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
8. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.
9. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.
10. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.
11. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.

12. Búsqueda de información relativa a la materia a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Análisis, valoración y aplicación a la práctica físico-motriz.

Criterios de evaluación

- 1. Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.**

Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar en la práctica física y motriz la mejora general de su organismo e identificar las causas que provocan dicha mejora.

- 2. Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.**

Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

- 3. Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.**

Se constatará con este criterio si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

- 4. Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.**

Con este criterio se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardiaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

- 5. Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.**

Mediante este criterio se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.

6. Comunicar de forma creativa situaciones motrices que impliquen una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido, con especial atención a las manifestaciones expresivas tradicionales de Canarias.

Se pretende evaluar con este criterio la capacidad del alumnado para realizar movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo y su intencionalidad. La consciencia del espacio propio, el compartido y el total, el equilibrio y desequilibrio, la interpretación del ritmo, contribuyen a la constatación del criterio. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y reconozca los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.

7. Realizar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en entornos habituales y en el medio natural, identificando los usos y medios más adecuados para desarrollar dichas actividades.

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado identifica los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (conocimiento del centro, observación de la naturaleza, talonamiento, planos, mapas, brújula...), ya sea en entornos habituales o en el medio natural.

8. Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.

9. Practicar juegos y deportes populares y tradicionales de Canarias, reconociéndolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

A través de este criterio se trata de constatar que el alumnado es capaz de realizar e identificar distintas prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolas como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas, practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras y si muestra respeto por las tradiciones durante la realización de estas.

10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Con este criterio se trata de constatar si el alumnado aplica eficazmente los medios tecnológicos de la información y comunicación para incrementar su conocimiento teórico-práctico a partir de los contenidos trabajados en la práctica de aula, con el fin de mejorarla. Se valorará tanto la búsqueda selectiva de información como su actitud crítica y reflexiva ante la misma, así como su transferencia hacia la resolución de distintos problemas vinculados con las prácticas físico-motrices en general.

Tercero

Contenidos

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

1. Concepto y tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico-motriz.
2. El calentamiento y vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.
3. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.
4. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.
5. Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.
6. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
7. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
8. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.
9. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.
10. Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.
11. Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.
12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.

13. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.
14. Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas.
15. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

1. Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.
2. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
3. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.
4. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
5. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.
6. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.
7. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.
8. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.
9. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.
10. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.
11. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
12. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.
13. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.
14. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.

Criterios de evaluación

- 1. Comprender la evolución de las distintas concepciones del cuerpo en relación con la actividad física en diferentes épocas históricas, identificando sus rasgos significativos.**

Se pretende constatar si el alumnado identifica las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia de las civilizaciones, reconociendo su influencia en la Educación Física actual a partir de su aplicación a situaciones motrices de la práctica educativa.

2. Realizar tanto el calentamiento general como específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Se comprobará si el alumnado es capaz de elaborar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; se habrán de recoger en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

3. Valorar y mantener los hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.

Se constatará si el alumnado valora y vincula las capacidades físicas relacionadas con el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos, las posturas correctas y la relación entre la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física, con los efectos que ésta tiene en la salud personal... Asimismo, se comprobará si el alumnado se hidrata adecuadamente, usa la indumentaria apropiada, respeta las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y si atiende de forma responsable a su higiene personal.

4. Incrementar y optimizar su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, previa valoración del nivel inicial, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas propios del acondicionamiento físico, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará que reconoce distintos métodos y sistemas de acondicionamiento físico.

5. Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, considerando su lógica en la resolución de problemas motores, reconociendo aspectos básicos de su estructura y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de ajustar las habilidades motrices específicas adquiridas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución y analizarlas. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar que el alumnado sea capaz de reconocer y aplicar la estructura de los deportes (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) y valorar de

forma crítica los fenómenos socioculturales que se manifiestan en las distintas situaciones motrices, desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador.

6. Elaborar coreografías simples, con base rítmica o musical, de forma creativa y desinhibida, con especial atención a la práctica de bailes tradicionales y populares de Canarias.

Se pretende evaluar la capacidad del alumnado para crear y realizar coreografías simples con base rítmica o musical de forma individual y colectiva, destacando su valor expresivo. Se valorará su capacidad creativa y actitudes desinhibidas y tolerantes en su puesta en práctica. Asimismo, se trata de constatar que el alumnado es capaz de practicar y valorar los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural y ampliar su repertorio.

7. Realizar y elaborar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.

El alumnado deberá identificar los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (observación de la naturaleza, talonamiento, mapa, brújula...). También se valorará en este criterio la capacidad de elaborar dichas actividades, así como la aceptación de las normas de seguridad y de interaccionar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

8. Valorar una actitud de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, manifestando conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

Se trata de verificar si el alumnado manifiesta una actitud responsable en la práctica de actividades físico-motrices a nivel personal y en su interrelación con compañeros, adversarios, árbitros y espectadores. Así mismo, debe transferir esta responsabilidad cuando asume diferentes roles (activos y pasivos).

9. Practicar juegos deportivos tradicionales de Canarias, aceptándolos y valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Se trata de constatar que el alumnado practica, con eficacia, juegos deportivos tradicionales de Canarias, identificándolos y valorándolos como parte del patrimonio cultural. Se verificará si el alumnado es capaz de agrupar dichas prácticas a partir de un criterio de referencia. Se valorará, también, su interés por conocerlos, practicarlos fuera del contexto de las sesiones de Educación Física, ampliar su repertorio, divulgarlos y conservarlos como parte de sus tradiciones.

10. Aplicar y valorar las tecnologías de la información y comunicación como un medio para organizar y divulgar contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Se trata de constatar que el alumnado valora la aplicación de los medios tecnológicos de la información y comunicación para organizar y difundir, a través de la práctica, los contenidos propios de la materia Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

Cuarto

Contenidos

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad.

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz.
2. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza, y para la prevención de lesiones.
3. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
4. Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
5. Identificación de los efectos que la práctica de la actividad física produce en los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
6. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia previa valoración de su condición física.
7. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físico-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
8. Práctica autónoma de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo y mejorar su rendimiento.
9. Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tienen en la salud personal y colectiva determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...).
10. Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
11. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
13. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
14. Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.
15. Emancipación en el uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

1. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.

2. Identificación de las estructuras de los deportes y su aplicación a la práctica deportiva psicomotriz y sociomotriz (cooperación, oposición, cooperación-oposición), con y sin implemento.
3. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos.
4. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto.
5. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
6. Práctica autónoma de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.
7. Elaboración y práctica de coreografías con base rítmico-musical, en situaciones psicomotrices y sociomotrices.
8. Adquisición y aplicación de hábitos de responsabilidad y respeto a las normas sociales en la realización de las diferentes tareas psicomotrices y sociomotrices.
9. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.
10. Participación y organización de actividades físico-motrices en el medio natural.
11. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.
13. Uso autónomo de las normas básicas de cuidado del entorno en donde se realiza la actividad físico-motriz.
14. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.

Criterios de evaluación

1. Ejemplificar situaciones motrices prácticas reconociendo y valorando las distintas funciones que la Educación Física ha tenido a lo largo de la historia.

Con este criterio el alumnado debe ser capaz, mediante la puesta en práctica de distintas situaciones motrices y ejemplificaciones, de identificar las funciones más significativas que la Educación Física ha ido adquiriendo a lo largo de su historia (anatómico-funcional, higiénica, estética-expresiva, agonística, catártica...), así como el significado que las distintas civilizaciones han conferido a las actividades físico-motrices. Asimismo, se pretende que sea capaz de tener un punto de vista crítico sobre el valor actual que la Educación Física tiene como formación integral de su persona.

2. Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.

La aplicación de este criterio pretende constatar que el alumnado sea capaz de poner en práctica, autónomamente y de forma correcta, calentamientos generales y específicos, previo análisis de la actividad que se pretenda realizar, adecuándolos a dicha actividad y predisponiendo sus diferentes sistemas orgánico-funcionales para mejorar su rendimiento y evitar lesiones, tomando conciencia de ello.

También se verificará si es capaz de poner en práctica tareas y actividades de vuelta a la calma tras el ejercicio, con carácter autónomo y habitual, analizando la actividad realizada con anterioridad y bajando el grado de excitación que ésta provoca, restableciendo las funciones normales de sus sistemas orgánico-funcionales.

- 3. Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.**

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado es capaz de utilizar los métodos y sistemas que se usan en el entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica, de forma autónoma, un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar, que sirva para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, para su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Se verificará que el alumnado hace un uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...). Asimismo se valorará el compromiso del alumnado en su puesta en práctica fuera del horario escolar. Además, se constatará que el alumnado es capaz de concienciarse y aceptar sus posibilidades y limitaciones y, a partir de ellas, actuar con autoexigencia y con actitudes de autosuperación en el desempeño de sus tareas físico-motrices. Por último, se comprobará si es capaz de identificar las principales repercusiones positivas y negativas que la aplicación de dichos métodos de trabajo tiene en su organismo y en su salud.

- 4. Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.**

Este criterio pretende constatar si el alumnado es capaz de utilizar adecuadamente técnicas de respiración y diferentes métodos de relajación, así como aplicarlos de forma autónoma en diferentes situaciones motrices y en otros contextos. Se verificará si es capaz de identificar los beneficios de estas técnicas y métodos y de utilizarlos para liberar tensiones, para recuperarse tras la actividad físico-motriz o para regular su organismo durante la realización de esta. También se comprobará si adopta posturas correctas y corrige las incorrectas ajustándolas a la ejecución de los ejercicios o al desarrollo de las tareas físico-motrices, y si es capaz de transferir estas actitudes a otras situaciones de su vida cotidiana.

5. Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado tiene el conocimiento teórico-práctico básico sobre primeros auxilios en la actividad físico-motriz y es capaz de aplicarlos. Se trata de verificar que se vale correctamente de los protocolos básicos de actuación ante, por ejemplo, una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc., en situaciones simuladas y las transfiere, llegado el caso, a situaciones reales. De igual modo, se constatará si identifica las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

6. Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.

Con este criterio se trata de verificar si el alumnado es capaz de identificar durante la práctica de actividades físico-motrices qué principios inmediatos y su transformación energética están actuando durante la realización de las actividades, reconociendo en qué alimentos se encuentran éstos y cuáles han de estar presentes en una dieta equilibrada para lograr un buen funcionamiento de sus órganos y sistemas, alcanzar el éxito en la ejecución de sus tareas físico-motrices y proporcionar la energía suficiente para soportar el esfuerzo realizado. Asimismo, se trata de comprobar que el alumnado es capaz de adoptar posiciones críticas ante las imágenes que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo (vigorexia, anorexia, dopaje...) y el consumo, actuando consecuentemente frente a ellas, y aceptando con autoestima su realidad corporal.

7. Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices realizadas a lo largo de la etapa, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios. En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden analizar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, relacionando críticamente la planificación de actividades y la práctica de estas con la adopción de un punto de vista personal y reflexivo ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los

recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

- 8. Elaborar y practicar con autonomía actividades expresivas con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva, identificando y ejecutando los principales bailes canarios y utilizando distintas técnicas de expresión y comunicación corporal para representar situaciones, comunicar ideas, emociones, vivencias o sentimientos, de forma creativa.**

Este criterio trata de verificar que el alumnado sea capaz de elaborar y llevar a cabo coreografías individuales y colectivas ajustadas a un ritmo musical partiendo del repertorio adquirido en los cursos anteriores, manifestando un grado de emancipación en estas y de conocimiento en la práctica de bailes canarios. La creatividad a través de las diferentes técnicas expresivas, la cooperación, la búsqueda de un espacio y un tiempo común, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo a lo largo del proceso de creación de la coreografía ayudan a valorar el criterio.

- 9. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando su procedencia y sus principales elementos estructurales, aceptándolos como portadores valiosos de su cultura.**

Se trata de verificar con este criterio si el alumnado es capaz de manifestar un grado de emancipación en la práctica de juegos y deportes tradicionales canarios a partir de los conocimientos previos de los niveles anteriores, reconociendo su procedencia e identificando y controlando sus componentes esenciales para su puesta en práctica (reglamento, estrategias, espacio de juego, técnicas...). Se valorará, además, si es capaz de admitir dichos juegos y deportes como parte de su cultura, aceptando su práctica y mostrando interés por su aprendizaje.

- 10. Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.**

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado es capaz de utilizar de forma crítica, responsable y autónoma las tecnologías de la información y la comunicación (medios audiovisuales, Internet...) en las prácticas físico-motrices propias de las sesiones de Educación Física y como medio para recoger información y progresar en sus aprendizajes.