



EDUCACIÓN FÍSICA

El sistema educativo actual, orientado al desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, debe dar importancia a la única área del currículum que posibilita que la totalidad del alumnado descubra de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, impulsando un estilo de vida activo y saludable.

La Educación Física (EF) persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, hará hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición y perfeccionamiento de las conductas motrices. Enriqueciendo esta idea, deberemos potenciar la integración de actitudes ecosocialmente responsables, los valores, la autorregulación emocional, la cultura, los beneficios para la salud (tanto a nivel individual como social), fomentando una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida. A partir de esta nueva idea de Educación Física de calidad, al profesional de la Educación Física se le propone un nuevo rol como educador, facilitador y promotor de una educación activa.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado: a) educar las conductas motrices, así como las capacidades y potencialidades necesarias para su adquisición, perfeccionamiento y adaptación, en contextos y actividades variadas; b) el descubrimiento activo de la cultura motriz que representan las AFDAE (Actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas); c) adoptar principios de ciudadanía y valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) impulsar un estilo de vida saludable fomentando una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria, junto con los Objetivos Generales de la Etapa, han concretado el marco de actuación para definir las competencias específicas del área. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación física que se pretende desarrollar: más competencial, más actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía para afrontar los retos y desafíos presentes.

Las competencias específicas del área de Educación física en la etapa de Educación Primaria recogen y sintetizan estos retos, abordando la motricidad de forma más estructurada para dar continuidad a los logros y avances experimentados por los estudiantes durante la etapa de Educación Infantil (a través de situaciones motrices individuales, que exijan adaptar su motricidad a entornos y/o elementos variados y desconocidos, de colaboración y/o oposición y con intención artística o expresiva, a través de propuestas de improvisación y/o creación).

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, se presentan seis bloques de saberes básicos que se organizan en torno a las tres dimensiones con las que se estableció la Orden de 16 de junio de 2014 (Julián, Abarca-Sos, Zaragoza y Aibar (2016) y Arnold (1991)) para el desarrollo curricular del área de Educación física.

- La Dimensión I está relacionada con los dominios de acción motriz y está conectada con la pedagogía de las conductas motrices. Esta dimensión se desarrollará mediante el Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices.

- La Dimensión II está relacionada con la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad. Es afín a una pedagogía a través/desde las conductas motrices. Esta dimensión se desarrollará a través del el Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz, el Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices y el Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- La Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Está vinculada con aprendizajes transversales para la Educación Física. Esta dimensión se potenciará mediante el Bloque E: Organización y gestión de la actividad física y el Bloque F: Vida activa y saludable.

Esta organización invita al profesorado a concretar un plan de acción intencional para el área de Educación Física en su contexto a partir de la siguiente explicación.



La “Dimensión I. Dominios de acción motriz” intenta dar continuidad a currículos anteriores de nuestra comunidad autónoma (Orden de 6 de mayo de 2005 y Orden de 16 de junio de 2014) pero dando mayor flexibilidad en la organización a cada contexto desarrollando el Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices. Éstos serán individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Esta dimensión y este bloque con los seis dominios de acción configuran los ejes específicos de la educación física escolar, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna.

La “Dimensión II. Cultura, autoconocimiento, valores y sostenibilidad” estará presente mediante el Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz, donde se abarcan dos componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades. También en el Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Este bloque se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica motriz; y por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica. Y finalmente en el Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno, ya que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

La “Dimensión III. El desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable” tendrá su incidencia en el Bloque E: Organización y gestión de la actividad física y aborda tres componentes diferenciados: la higiene y la salud postural, el establecimiento de rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma, la actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica y el Inicio de la autogestión de las cualidades físicas a través de proyectos con criterios saludables. Por último, en el Bloque F: Vida activa y saludable aborda la salud desde una perspectiva global (física, mental y social) poniendo en valor dos conceptos básicos como son el de la salutogénesis y el de la salud basada en activos. Esto conlleva la construcción de una identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables.

A partir de esta descripción y de las premisas iniciales establecidas, para organizar la propuesta educativa en la etapa de Educación Primaria, la Dimensión I (relacionado con los dominios de acción motriz) deberá ser la base fundamental sobre la que construirla. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de la etapa un tratamiento adecuado del área de Educación Física a través de un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece el área.

A las actividades seleccionadas se le sumará la Dimensión II para enriquecerlas desde la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad para desarrollar las diferentes unidades didácticas de cada curso. Un ejemplo de la combinación de las dimensiones I y II sería en una unidad didáctica de la actividad de “tenis” que se desarrolle en cuarto de Educación Primaria: estaría asociada a la Dimensión I y al “Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices” para mejorar aspectos motrices de oposición relacionados con la gestión del espacio propio y el espacio adverso; para enriquecerlo con la Dimensión II, elegimos el “Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” para profundizar en aspectos como el respeto al adversario, control de impulsos ante situaciones de pérdida de punto, colaborar en la organización del material... La Dimensión II puede abordarse de manera específica por ejemplo en lo relacionado con la transmisión de la cultura relacionado con el juego de tradición y popular, en la que tiene una idiosincrasia propia. Se deberá huir de propuestas sustentadas en criterios que no reflejan la realidad cultural del alumnado (es decir, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad) diluyendo la contextualización de los aprendizajes y el trabajo competencial.

La Dimensión III podrá tener, por su carácter transversal, un apoyo tanto en la Dimensión I como en la Dimensión II o ser trabajada de manera independiente de las anteriores. Por ejemplo, una combinación de las Dimensiones I, II y III podría ser una unidad didáctica en carrera de larga duración para cuarto de Educación Primaria en la que: desarrollamos la Dimensión I con el “Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices” relacionada con una actividad individual, como es el atletismo y las pruebas de larga duración para mejorar aspectos relacionados con la



gestión del ritmo uniforme; lo enriquecemos con la Dimensión II y con el “Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz” ya que les vamos pedir que analicemos las pruebas populares de su contexto si son o no para todos y para todas. Finalmente, la inclusión de la Dimensión III y del “Bloque E: Organización y gestión de la actividad física” irá encaminada a confeccionar un proyecto de aprendizaje que buscara la autogestión de la resistencia durante un tiempo prolongado (de 15 a 25 minutos) en un evento deportivo en nuestro contexto próximo. La Dimensión III puede abordarse de manera específica cuando, por ejemplo, les solicitamos analizar su semana habitual de práctica de actividad física o de hábitos saludables y que analicen las barreras y los facilitadores para determinar un estilo de vida activo y saludable.

La vinculación con otras áreas es evidente y plausible. Por ello, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a esta particularidad e incorpore enfoques interdisciplinarios en la medida en que sea posible. Es por todo ello que las decisiones que se tomen desde la concreción de este currículum irán encaminadas a desarrollar una alfabetización física en el alumnado y en el contexto próximo. Ya sea de forma individual o en grupo, deberemos construir experiencias que fomenten interacciones positivas a través de la comprensión, la interpretación, la creación y la comunicación.

Finalmente, como docentes, estamos en una posición única y privilegiada para facilitar el potencial de cada individuo, proporcionando un entorno de aprendizaje que valore sus logros, desarrolle su confianza, su competencia y su motivación para que le capacite a tomar decisiones saludables para él y para su entorno social.

I. Competencias específicas

Competencia específica del área de Educación Física 1:

CE.EF.1. Adaptar la motricidad (esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) en diferentes situaciones de aprendizaje, para dar una respuesta ajustada a las demandas de proyectos de aprendizaje relacionadas con actividades conectadas con el contexto social próximo.

Descripción

Esta competencia implica la adquisición, enriquecimiento y perfeccionamiento de las conductas motrices. Estas se manifiestan a través de las diferentes y variadas situaciones motrices que los docentes proponen para conseguir aprendizajes. Como sabemos, no todas las situaciones motrices movilizan las mismas conductas motrices y, por lo tanto, los mismos aprendizajes. En función de la lógica interna las situaciones motrices las podemos organizar en experiencias corporales diferenciadas y que representan diferentes tipos de situaciones motrices a los que pueden enfrentarse el alumnado. Esta organización recibe el nombre de “Dominios de Acción Motriz” (Parlebas, 2001, Larraz, 2004). Estas ideas adaptadas al contexto escolar ya han sido plasmadas en otros currículums de nuestra comunidad autónoma (Orden de 6 de mayo de 2005 y Orden de 16 de junio de 2014). Las acciones motrices que se deben operativizar en actividades, configurando itinerarios de enseñanza-aprendizaje, durante la etapa de Educación Primaria son individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas.

Para desarrollar las diferentes acciones motrices tenemos diferentes actividades potenciales que irán configurando las propuestas curriculares. Las acciones motrices individuales a través del atletismo (carreras de velocidad, obstáculos, relevos y de larga duración; lanzamientos peso, martillo, vortex y jabalinas adaptadas; salto de altura, longitud, multisaltos), la natación (estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.) y la gimnasia deportiva (como combinación de acciones prioritarias como rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.), el patinaje (en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.) entre otras. Las acciones motrices de oposición le corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo,) o actividades modificadas de cancha dividida (mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.), entre otras. Las acciones motrices de cooperación se pueden desarrollar a partir de los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores



cooperativos, entre otras. Las acciones de colaboración-oposición pueden abordarse desde juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, dodgeball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TeachingGamesforUnderstanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE). Las acciones motrices en el medio natural tienen en el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc. las prácticas físicas que pueden realizarse para abordarlas. Y por último, las acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas tenemos la expresión corporal desde la danza creación y otras actividades más específicas como el acrosport, circo (malabares, clown, mimo y otras técnicas), actividades rítmicas, natación sincronizada, danza contemporánea, danzas urbanas y étnicas, juego dramático e improvisación teatral, teatro de sombras, etc. Finalmente, siempre que se hagan con un componente creativo: bailes y danzas colectivas (del mundo y tradicionales autonómicas), bailes de salón, etc.

Para que las actividades propuestas a lo largo de la etapa tengan un alto potencial competencial, deberán reunir los siguientes criterios: relevancia cultural en el contexto próximo, posibilidad de participar en eventos o situaciones sociales de referencia, conexión con elementos transversales, argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje del alumnado (intereses y necesidades del alumnado), potencial interdisciplinar, implicación de agentes de la comunidad educativa y posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

Vinculación con otras competencias

Esta competencia específica podría vincularse a las CE.EF.2., CE.EF.3., CE.EF.4. y CE.EF.5.

Vinculación con el Perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM1, CPSAA4, CPSAA5.

Competencia específica del área de Educación Física 2:

CE.EF.2. Practicar y reconocer diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices y para realizar proyectos de aprendizaje conectados con el contexto social próximo.

Descripción

Esta competencia implica construir la identidad personal y social desde una práctica vivenciada que integra expresiones culturales como el juego, el deporte, la danza y otras actividades artístico-expresivas vinculadas con la motricidad, asumiendo que forman parte del patrimonio cultural y que han de ser objeto de reconocimiento, preservación, mejora y disfrute. En un mundo globalizado y marcado por los movimientos migratorios esto supone enriquecer el acervo común con las aportaciones de las diferentes etnias y culturas que convergen en un espacio socio-histórico, desde el mestizaje cultural asociado a la interculturalidad.

Existen numerosos ejemplos en los que desarrollar esta competencia. Así, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de dos tipos de prácticas. Los juegos tradicionales y los juegos populares (duelos de equipos, juegos paradójicos, juegos donde los jugadores pueden cambiar de equipo, etc.) por un lado. Y por otro, lo relacionado con las actividades artístico-expresivas las que serían las actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y danzas del mundo y tradicionales autonómicas, etc.). Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural podríamos analizarlo como fenómeno social, analizar la importancia del “deporte para todos y todas”, analizar eventos deportivos próximos desde los valores que transmite, analizar los eventos deportivos populares y multinacionales como las olimpiadas y las paraolimpiadas, valorar críticamente películas en el que la temática sea el deporte, análisis de campañas publicitarias, realización de debates sobre ciertos estereotipos de género aún presentes los medios de comunicación y cómo evitarlos, etc.



Vinculación con otras competencias

Esta competencia específica podría vincularse a las CE.EF.1., CE.EF.3. y CE.EF.5.

Vinculación con el Perfil de etapa

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

Competencia específica del área de Educación Física 3:

CE.EF.3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades personales y sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo.

Descripción

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada para saber controlar y reconducir las emociones desagradables y hacerlas más placenteras.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Requiere que el alumnado afronte los conflictos de forma dialógica, contemplando también la perspectiva de las otras personas implicadas y buscando soluciones justas que satisfagan las necesidades mínimas de las partes implicadas. Este tipo de situaciones implican desarrollar un cierto grado de empatía y actuar desde la prosocialidad, a través de acciones que buscan también el bienestar ajeno, valorando la realidad asociada a la práctica motriz y actuando sobre ella desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, respeto, solidaridad, cooperación, justicia y paz.

Vinculación con otras competencias

Esta competencia específica podría vincularse a las CE.EF.1., CE.EF.2. y CE.EF.5.

Vinculación con el Perfil de etapa

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.

Competencia específica del área de Educación Física 4:

CE.EF.4. Valorar diferentes espacios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos, actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

Descripción

La adopción de hábitos sostenibles con el medio ambiente y su conservación debe comenzar a producirse ya en esta etapa, incidiendo especialmente en aquellos gestos y conductas sencillas que cada uno puede hacer para contribuir al bien común. Este enfoque encuentra, en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, un contexto muy favorable para mostrar el potencial que ofrece el entorno, ya sea natural o urbano, para el desarrollo de este tipo de prácticas.



Esta competencia implica desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes para interactuar con el medio, participar en su preservación y mejora, y contribuir, desde lo local, a la sostenibilidad a escala global. Así, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como el patinaje o la danza urbana, entre otros, que pueden constituir opciones interesantes. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales tanto terrestres como, en su caso, acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, la escalada, el esquí, las actividades acuáticas, la orientación (también en espacios urbanos), el cicloturismo o las rutas BTT. El potencial interdisciplinar que posee esta competencia es alto para desarrollar propuestas educativas que impliquen a diferentes contextos y activos cercanos al centro.

Vinculación con otras competencias

Esta competencia específica podría vincularse a las CE.EF.1, CE.EF.3 y CE.EF.5.

Vinculación con el Perfil de etapa

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

Competencia específica del área de Educación Física 5:

CE.EF.5. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, que le capacite a tomar decisiones saludables (físicas, emocionales y sociales), para él o para ella y para su entorno social que contribuyan a su bienestar.

Descripción

Esta competencia específica se encuentra alineada con los retos del siglo XXI y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Su adquisición se alcanzará a través de la participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas y artístico-expresivas que, además de proporcionar al alumnado un amplio bagaje de experimentación motriz, le darán la oportunidad de conocer estrategias para vivenciar la práctica en coherencia con los referentes que sirven de base para la promoción de la salud física, emocional y social.

Esta competencia de carácter transversal impregna a la globalidad del área de Educación física y está basada en el Modelo Pedagógico de Educación Física relacionada con la salud (EFRS) (Julián, Peiró-Velert, Zaragoza-Casterad y Aibar-Solana, 2021). Se construye a partir de dos ideas clave. La primera está relacionada con el concepto de salutogénesis y que transmite el concepto de que cada persona debe tomar sus decisiones con respecto a su salud. La segunda, en la salud basada en activos y que pone en valor la intersectorialidad, la salud positiva, el bienestar, la participación, la equidad y la orientación a los determinantes de la salud que el desarrollo de un estilo de vida. Los temas abordados son la higiene y la salud postural, el establecimiento de rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma, la actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica, el inicio de la autogestión de las cualidades físicas a través de proyectos con criterios saludables y la construcción de la identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables.

Vinculación con otras competencias

Esta competencia específica podría vincularse especialmente a las CE.EF.1., CE.EF.2., CE.EF.3. y CE.EF.4.

Vinculación con el Perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida, en su adecuación a la etapa de Educación Primaria: STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.

II. Criterios de evaluación

El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de todos los cursos determinará la adquisición de las competencias específicas del área y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica.



La evaluación en Educación física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas del área. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa.

Para acometer el trabajo de evaluación en el área es importante tener en consideración que es clave confeccionar un plan de acción por curso para la etapa de Educación Primaria. Se insta al profesorado a leer los criterios de evaluación asociados a cada competencia específica para determinar la actividad que más se ajusta con esa vinculación curricular. Somos conscientes de que a veces se hace el camino inverso, es decir, primero se selecciona la actividad y posteriormente se buscan los criterios de evaluación más afines. Sea cual fuere la acción que realizar para relacionar los criterios de evaluación con la unidad didáctica, es importante hacerlo de cara a optimizar los aprendizajes por cada actividad.

La redacción de los criterios de evaluación es abierta de cara a concretar los comportamientos en las unidades didácticas y en las situaciones de aprendizajes.

| CE.EF.1 | | |
|---|---|---|
| <i>CE.EF1. Adaptar la motricidad (esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) en diferentes situaciones de aprendizaje, para dar una respuesta ajustada a las demandas de proyectos de aprendizaje relacionadas con actividades conectadas con el contexto social próximo.</i> | | |
| Se propone una progresión en la adquisición y perfeccionamiento de las conductas motrices del alumnado. Para ello cada criterio va a estar referido a un tipo de dominio de acción motriz: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural, y con intenciones artístico expresivas. En el primer ciclo se buscará la adquisición, en el segundo ciclo la finalidad será el enriquecimiento y en el tercer ciclo será el perfeccionamiento de las acciones motrices asociadas a cada uno de los dominios de acción. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de la etapa un tratamiento adecuado del área de Educación Física a través de un trabajo sistemático (todos los ciclos), equilibrado (parecido número de sesiones) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece el área. | | |
| <i>Primer Ciclo</i> | <i>Segundo Ciclo</i> | <i>Tercer ciclo</i> |
| 1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales con la ayuda docente (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrados, o combinación de ellos) ajustando los movimientos corporales a un proyecto personal. | 1.1. Integrar diferentes acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, natación, etc.) y/o diseñar y realizar un encadenamiento motriz (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.). | 1.1. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.). |
| 1.2. Comprender la lógica de las situaciones planteadas y resolver, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, situaciones motrices globales de cancha dividida, u otras). | 1.2. Encadenar acciones que le permitan resolver y analizar diferentes situaciones de juego en las que se movilicen diferentes acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras). | 1.2. Encadenar acciones motrices durante el juego para resolver, analizar, valorar y perfeccionar diferentes situaciones motrices (tácticos y técnicos) de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras). |
| 1.3. Comprender y resolver acciones motrices, con la ayuda docente, ajustando los movimientos corporales a las situaciones de cooperación. | 1.3. Encadenar acciones para resolver situaciones de retos cooperativos asumiendo diferentes roles. | 1.3. Utilizar los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones motrices de cooperación. |
| 1.4. Comprender y resolver acciones motrices, con la ayuda docente, de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones colaboración-oposición. | 1.4. Encadenar acciones para resolver situaciones modificadas de colaboración-oposición asumiendo los diferentes roles. | 1.4. Utilizar los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices colaboración-oposición. |
| 1.5. Comprender y resolver, con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo. | 1.5. Combinar acciones motrices con la ayuda docente, para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura para realizar recorridos con incertidumbre en el medio, aprovechando las posibilidades del centro escolar, y modulando | 1.5. Combinar acciones motrices con autonomía para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura para realizar recorridos con incertidumbre en el medio, aprovechando las posibilidades del centro escolar, y modulando determinados |



| | | |
|--|--|--|
| <p>1.6. Improvisar y crear pequeñas producciones artístico-expresivas, utilizando los recursos expresivos del cuerpo (motricidad expresiva, simbolización y comunicación) de forma elemental (uso de la inmovilidad, los niveles, trayectorias, tipos de desplazamiento para bailar, principio y fin claros, etc.) y cuando corresponda, los recursos propios de cada actividad artístico-expresiva (pasos, figuras, hazañas, etc.).</p> | <p>determinados aspectos (por ejemplo, el tipo de desplazamiento, el espacio, el número de señales, el grado de incertidumbre, la duración, el uso o no de equipos o vehículos, etc.).</p> <p>1.6. Improvisar y crear producciones artístico-expresivas en grupo, utilizando los recursos expresivos del cuerpo (motricidad expresiva, simbolización y comunicación), prestando especial atención a las relaciones que se establecen en el alumnado respecto al espacio, al tiempo (unísono, cascada, alternancia...), contacto corporal y roles, y cuando corresponda, utilizando los recursos propios de cada actividad artístico-expresiva (pasos, figuras, hazañas, etc.).</p> | <p>aspectos (por ejemplo, el tipo de desplazamiento, el espacio, el número de señales, el grado de incertidumbre, la duración, el uso o no de equipos o vehículos, etc.).</p> <p>1.6. Improvisar y crear de forma autónoma una producción artístico-expresiva individual o grupal, utilizando recursos expresivos que requieran un mayor control del cuerpo (uso de las calidades de movimiento, desequilibrios, etc.) y una motricidad más simbólica, estética e inusual y cuando corresponda, utilizando los recursos propios de cada actividad artístico-expresiva (pasos, figuras, hazañas, etc.).</p> |
|--|--|--|

CE.EF.2

Practicar y reconocer diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices y para realizar proyectos de aprendizaje conectados con el contexto social próximo.

Se tratar de conocer y valorar la cultura física como un proceso de (re)construcción social. Debe evaluarse cómo, mediante la utilización de actividades físicas de tradición local tales como las danzas folclóricas y los juegos y deportes tradicionales, el alumnado practica, conoce y valora nuestra cultura popular, como parte del patrimonio aragonés, nacional e internacional. Se prestará atención a las más habituales en el contexto general del alumnado para dotar de significatividad a lo realizado en el ámbito escolar. También hay que prestar atención al fenómeno deportivo en la sociedad actual y los valores que transmite como situación social de referencia y no de reverencia (priorizando otros motivos que respondan a intereses de parte que necesitan una revisión por parte del ciudadano).

| <i>Primer Ciclo</i> | <i>Segundo Ciclo</i> | <i>Tercer ciclo</i> |
|---|---|--|
| <p>2.1. Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.</p> <p>2.2. Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.</p> | <p>2.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.</p> <p>2.2. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte organizado (escolar, amateur y profesional) e identificando y rechazando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.</p> | <p>2.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes para favorecer su conservación.</p> <p>2.2. Valorar el deporte como fenómeno cultural analizando críticamente los estereotipos de género y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.</p> |

CE.EF.3

Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades personales y sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo.

La Educación Física participa de forma fundamental en la educación en valores. Aprender a gestionar las emociones en una situación de riesgo controlado, anticipar y valorar riesgos, etc., posibilita ir construyendo principios de seguridad individual y colectiva. Fomentar una comunicación sana y respetuosa en las situaciones de juego, la educación para la convivencia, fundamentalmente en lo que se refiere al trabajo sobre la construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.), puede reforzarse desde la vivencia de situaciones motrices en las que el alumnado juegue con la norma y concilie el deseo de "ganar" y "poder más" con el respeto a las personas. No se trata de reprimir pulsiones del individuo activo, sino de facilitar estrategias y ayudar a orientarlas y canalizarlas para la mejora individual y colectiva.

| <i>Primer Ciclo</i> | <i>Segundo Ciclo</i> | <i>Tercer ciclo</i> |
|---------------------|----------------------|---------------------|
|---------------------|----------------------|---------------------|



| | | |
|--|--|---|
| <p>3.1. Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando las características y niveles de los participantes.</p> <p>3.3. Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones discriminatorias y de violencia.</p> | <p>3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes (deportistas, árbitros-juez, entrenadores u otros roles que formen parte de la dinámica establecida).</p> <p>3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de violencia.</p> | <p>3.1. Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de deportistas, árbitros-juez, entrenadores u otros roles que formen parte de la dinámica establecida.</p> <p>3.3. Afianzar habilidades sociales en la realización de prácticas motrices, utilizando el diálogo en la resolución de conflictos y el respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, origen nacional, étnico, socioeconómica o competencia motriz), y mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> |
|--|--|---|

CE.EF.4

Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

El área de Educación Física debe participar del desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas. Las situaciones vinculadas con las acciones motrices propuestas en el Bloque A y en la CE.EF1 son óptimas para abordar e inculcar valores como el respeto, el cuidado, la responsabilidad individual y colectiva al realizar una salida, la sostenibilidad y la conservación de la naturaleza.

| Primer Ciclo | Segundo Ciclo | Tercer ciclo |
|---|--|---|
| <p>4.1. Participar de forma segura del entorno natural y urbano conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación hacia ellos durante el desarrollo de distintas prácticas lúdico-recreativas en contextos terrestres o acuáticos.</p> | <p>4.1. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación, aplicando medidas de conservación ambiental.</p> | <p>4.1 Utilizar los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar, haciendo un buen uso de las instalaciones y/o servicios que ofrece con una perspectiva eco sostenible y comunitaria del cuidado del entorno.</p> |

CE.EF.5

Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, que le capacite a tomar decisiones saludables (físicas, emocionales y sociales), para él o ella y para su entorno social que contribuyan a su bienestar.

Esta competencia se construye a partir de dos ideas clave. La primera está relacionada con el concepto de salutogénesis y que transmite el concepto de que cada persona debe tomar sus decisiones con respecto a su salud. La segunda, en la salud basada en activos y que pone en valor la intersectorialidad, la salud positiva, el bienestar, la participación, la equidad y la orientación a los determinantes de la salud que el desarrollo de un estilo de vida. Es por ello que los criterios de evaluación se han configurado para que el alumnado vaya adquiriendo mayor autonomía a lo largo de la etapa. Los temas abordados son la higiene y la salud postural, el establecimiento de rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma, la actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica, el Inicio de la autogestión de las cualidades físicas a través de proyectos con criterios saludables y la construcción de la identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables.

| Primer Ciclo | Segundo Ciclo | Tercer ciclo |
|--------------|---------------|--------------|
|--------------|---------------|--------------|



| | | |
|---|--|---|
| <p>5.1. Explorar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal: higiene corporal, educación postural y atuendo deportivo.</p> <p>5.2. Participar en juegos de activación y vuelta a la calma reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.</p> <p>5.3. Realizar pequeños proyectos personales o de grupo que impliquen el inicio en el conocimiento personal sobre sus capacidades físicas.</p> <p>5.4. Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.</p> <p>5.5. Identificar comportamientos saludables conociendo sus beneficios para el establecimiento de un estilo de vida saludable.</p> | <p>5.1. Aplicar medidas de educación postural, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades (e.g. atuendo) y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.</p> <p>5.2. Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.</p> <p>5.3. Participar en proyectos que conlleven a la autogestión de sus capacidades físicas, siendo capaces de regular y dosificar la intensidad y la duración del esfuerzo acorde con sus posibilidades y dentro de unos criterios saludables.</p> <p>5.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.</p> <p>5.5. Analizar comportamientos saludables en función de diferentes momentos (del día, de la semana o del año) para establecer acciones (personales, colectivas o sociales) que le ayuden a adoptar un estilo de vida saludable.</p> | <p>5.1. Integrar rutinas de higiene personal establecidas en las sesiones de Educación Física, interiorizando las pautas propias de una práctica motriz saludable y segura.</p> <p>5.2. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los riesgos y sabiendo actuar con seguridad ante un accidente.</p> <p>5.3. Implicarse en proyectos (personales, de clase, de centro o sociales) que conlleven la autogestión de sus capacidades físicas, siendo capaces de regular y dosificar la intensidad y la duración del esfuerzo acorde con sus posibilidades y dentro de unos criterios saludables.</p> <p>5.4. Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la discriminación y a los estereotipos de género, y evitando activamente su reproducción.</p> <p>5.5. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.) para tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</p> |
|---|--|---|

III. Saberes básicos

III.1. Descripción de los diferentes bloques en los que se estructuran los saberes básicos

A. Resolución de problemas en situaciones motrices

La resolución de problemas en situaciones motrices se clasifica en torno a los seis dominios de acción. Los dominios de acción nos permiten agrupar situaciones motrices con rasgos semejante y que provocan en el alumnado experiencias motrices semejantes. Este bloque, con sus seis problemas en situaciones motrices, configura el eje específico de la Educación Física, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un mismo itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna.

Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias del medio. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas.

Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido.

Acciones motrices de cooperación. El alumnado deberá colaborar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de



soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. La interacción con compañeros y compañeras se convierte en fuente de lo imprevisto e impone reajustes en el cumplimiento de la tarea común, lo que implica lograr una acción más eficaz e intentar reducir la incertidumbre debida a la interacción grupal. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales.

Acciones motrices de colaboración-oposición. El contexto en que se realiza la acción es colectivo de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. La atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas acciones. En este grupo de experiencias motrices será conveniente aprender a relacionarse positivamente con los demás, favoreciendo el respeto, el diálogo y la solidaridad entre los compañeros y compañeras de juego.

Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas se efectúan en el entorno escolar o natural, con o sin materiales, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. Las relaciones del alumnado y el medio natural suelen acarrear una implicación y compromiso total, lo que puede conllevar una fuerte carga emocional. En estas acciones se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la descodificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan en torno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos, etc.). Las producciones quieren traducir significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones.

B. Manifestaciones de la cultura motriz.

Se tratar de conocer y valorar la cultura física como un proceso de (re)construcción social. Debe evaluarse cómo mediante la utilización de actividades físicas de tradición local tales como las danzas folclóricas y los juegos y deportes tradicionales, el alumnado practica, conoce y valora nuestra cultura popular, como parte del patrimonio aragonés, nacional e internacional. Se prestará atención a las más habituales en el contexto general del alumnado para dotar de significatividad a lo realizado en el ámbito escolar. También hay que prestar atención al fenómeno deportivo en la sociedad actual y los valores que transmite como situación social de referencia y no de reverencia (priorizando otros motivos que respondan a intereses de parte que necesitan una revisión por parte del ciudadano).

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

La Educación Física participa de forma fundamental en la educación en valores. Aprender a gestionar las emociones en una situación de riesgo controlado, anticipar y valorar riesgos, etc., posibilita ir construyendo principios de seguridad individual y colectiva. Fomentar una comunicación sana y respetuosa en las situaciones de juego, la educación para la convivencia, fundamentalmente en lo que se refiere al trabajo sobre la construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.), puede



reforzarse desde la vivencia de situaciones motrices en las que el alumnado juegue con la norma y concilie el deseo de “ganar” y “poder más” con el respeto a las convenciones y a las personas. No se trata de reprimir pulsiones del individuo activo, sino de facilitar estrategias y ayudar a orientarlas y canalizarlas para la mejora individual y colectiva.

D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

El área de Educación Física debe participar del desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas. El área de EF puede proporcionar un número de experiencias positivas que contribuyan a potenciar la conciencia ecológica en el alumnado y la comunidad educativa. Se logrará a través de un trabajo sistemático e intencional que implique estar en contacto con la naturaleza para desarrollar más comportamientos y actitudes de cuidado y respeto hacia el medioambiente.

Las situaciones vinculadas con las acciones motrices propuestas en el Bloque A y en la CE.EF1 son óptimas para abordar e inculcar valores como el respeto, el cuidado, la responsabilidad individual y colectiva al realizar una salida, la sostenibilidad y la conservación de la naturaleza.

E. Organización y gestión de la actividad física.

En este bloque, el currículum de la Educación Física y en coherencia con el marco del Modelo Pedagógico de Educación Física relacionada con la salud (EFRS) (Julián, Peiró-Velert, Zaragoza-Casterad y Aibar-Solana, 2021) propone tres aspectos.

El primero que es importante que el alumnado mantenga adecuados hábitos posturales e higiénicos que contribuyan al desarrollo de actitudes responsables hacia su propio cuerpo y de valores referidos a la salud. Será importante incidir tanto en el conocimiento de las medidas higiénicas como en el uso de un atuendo adecuado para realizar las sesiones de Educación Física.

El segundo es desarrollar una estrategia a lo largo de la etapa para que adquiera rutinas de manera autónoma de activación, calentamiento y de vuelta a la calma en las sesiones de Educación Física. Del mismo modo se invita al profesorado a desarrollar protocolos de actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica.

Por último, se propone mejorar el nivel de autogestión de las capacidades físicas del alumnado de Educación Primaria. Se trata de que cada estudiante con ayuda del profesorado, de manera individual o por pequeños grupos con objetivos similares, conozcan sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas para establecer proyectos de acción (por ejemplo, adaptar el ritmo a la duración o a la distancia de una carrera popular u otras actividades aeróbicas).

F. Vida activa y saludable.

Para que la Educación Física y el contexto escolar, se conviertan en el estímulo eficaz de desarrollo de un ambiente saludable es necesario proporcionar a todo el alumnado los valores, los conocimientos, la comprensión y las habilidades para la participación de por vida en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. En ese camino cobra mucho interés el desarrollo de sus identidades activas. Es decir, cómo el alumnado va configurando una idea de sí mismo/a sobre cómo es esa participación.

De nuevo y en coherencia con el marco del Modelo Pedagógico de Educación Física relacionada con la salud (EFRS) (Julián, Peiró-Velert, Zaragoza-Casterad y Aibar-Solana, 2021) este bloque propone dos aspectos.

El primero de ellos trata de constatar si el alumnado va logrando una imagen de sí mismo cada vez más real y global, tanto en lo que se refiere a sus limitaciones y fortalezas motrices, cuando supera esfuerzos físicos (dimensión orgánica), al tomar decisiones (dimensión cognitiva), al reaccionar emocionalmente ante cualquier situación de juego (dimensión afectiva), y al relacionarse con los demás (dimensión social). La positiva valoración personal y el respeto a sí mismo llevan a considerar actitudes de progreso personal más que metas o resultados estandarizados. El conocimiento y la comprensión del propio cuerpo, su propia aceptación, el respeto del de los demás, la actitud crítica con los modelos corporales en los medios de comunicación, en la publicidad e internet, etc., son aspectos de vivencia personal que condicionan la autoestima y el desarrollo de una identidad activa.

El segundo de ellos aborda la promoción de estilos de vida activos y saludables desde una perspectiva salutogénica y de identificación de activos. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar



de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y análisis de las posibles barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables para su edad (actividad física, alimentación, sueño, uso de pantallas, desplazamiento activo, etc.). Finalmente, el objetivo es que el alumnado, como motores críticos de su contexto, desarrolle conciencia de las diferentes barreras para la participación en la AF, incluida la cultura, la discapacidad y el género y de cómo superarlas.

III.2. Concreción de los saberes básicos

Para la redacción de la evolución de los saberes a lo largo de la etapa en relación con el bloque A, se ha tenido en cuenta a Larraz, Lavega, Navarro, Pérez y Vázquez (2021), como propuesta de desarrollo curricular para el Gobierno de Andorra. En la Orden de 6 de mayo de 2005 y en la Orden de 16 de junio de 2014 para los bloques A, B, C, D, E y F. Por último, recomendamos tener presente las fichas de cada bloque de contenido de la Orden de 16 de junio de 2014, para revisar algunos saberes básicos del Bloque A que pueden implicar a las unidades didácticas que desarrollemos.

III.2.1. Primer ciclo de Educación Primaria

| A. Resolución de problemas en situaciones motrices | |
|--|---|
| La resolución de problemas en situaciones motrices se clasifica en torno a seis dominios de acción: acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Este bloque configura el eje específico de la Educación Física. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Acciones motrices individuales. Principios para actuar metódicamente: emitir hipótesis de acción, identificar constantes, anticipar las acciones que hay que realizar, seleccionar las formas de hacer más apropiadas, resolver problemas. Perfeccionamiento y combinación de acciones motrices elementales para construir otras de mayor complejidad en situaciones y medios variados.- Acciones motrices de oposición. Información visual (juegos con raqueta: visión puntual, periférica, espacios libres...) y kinestésica (juegos de lucha: percepción del tono muscular, del equilibrio y desequilibrio, del centro de gravedad...). Principios y reglas de acción para superar al adversario (colocación en el terreno, utilización de la fuerza del oponente, alternancia...)- Acciones motrices de cooperación: la colaboración, la sincronización, la disponibilidad. Encadenamiento y coordinación de acciones grupales. Sincronización de acciones. Utilización de estrategias básicas de juego (anticipación). Práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto. Verbalización de reglas de acuerdo con las posibilidades del alumnado y respetando los principios de seguridad. Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos o materiales que produzcan problemas acción para la colaboración con compañeros y compañeras para conseguir un objetivo común.- Acciones motrices de colaboración-oposición: roles que vinculan interacciones posibles, relaciones con espacios y tiempos o uso de objetos. Explicación a posteriori de la propia acción, la de sus compañeros, compañeras y oponentes. Aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota), en ataque y en defensa. Ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo...). Elaboración y utilización de estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, enunciando reglas de acción para buscar la eficacia.- Acciones motrices en el medio natural: características y modalidades de utilización del material y el equipo para la realización de actividades en el medio natural, incluido el de seguridad. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursión, acampada, cicloturismo, orientación) de acuerdo con las posibilidades del alumnado y respetando los principios de seguridad. Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Adopción de una motricidad adaptada y específica | <p>Seleccionar las actividades que van a conformar la propuesta curricular para el ciclo. Prestar atención al itinerario completo de la etapa.</p> <p>Al final del ciclo:</p> <p>Para las acciones motrices individuales: el alumnado coordina acciones motrices elementales con la intención de adaptarse a medios diferentes de forma efectiva. Para ello, utiliza y encadena de manera efectiva (con mayor grado de complejidad) las acciones motrices elementales (desplazamientos, equilibrios, manipulaciones, lanzamientos y recepciones) en situaciones y entornos habituales y no habituales, a la vez ajusta y regula sus conductas motrices a las capacidades y posibilidades personales, a las metas a alcanzar ya la duración del esfuerzo, también utiliza los efectos de su actuación para modificar sus conductas. Por último, el alumnado establece sus propios proyectos simples de acción de forma pertinente. Para ello, identifica las informaciones básicas que orientan su acción de forma ajustada, identifica y acepta riesgos calculados en su intervención. También supera la aprensión a las situaciones no habituales en sus intervenciones y domina el efecto de la emoción a la hora de adaptarse a los imprevistos, respeta las reglas de seguridad establecidas y acepta sus resultados personales.</p> <p>Para las situaciones motrices de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición: el alumnado identifica los parámetros y las referencias de la situación para poder tomar decisiones, construye y aplica principios y reglas de acción y modifica en velocidad, amplitud y frecuencia sus acciones motrices elementales. También coordina encadenamientos o combinaciones, confronta sus resultados con sus modos hacer con la ayuda del docente y respeta las reglas esenciales del juego y de seguridad. Además, identifica en cada momento el rol a desarrollar y lleva a cabo las acciones que le son propias con el apoyo del docente.</p> <p>Para las situaciones motrices con intenciones artísticas o expresivas: el alumnado realiza pequeñas producciones de forma estética en las que inventa o transforma acciones motrices habituales para hacerlas más expresivas en función del sentido y el significado que es necesario comunicar. Para ello, experimenta con las diferentes capacidades expresivas del cuerpo y sus producciones progresan en términos de longitud y dificultades de ejecución. Además, adapta las producciones haciéndolas evolucionar en el espacio y utilizando el soporte sonoro, sincroniza sus acciones con los demás y da cierta legibilidad a la interpretación para captar la atención de los espectadores.</p> |



| | |
|---|--|
| <p>para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos o materiales que produzcan problemas de equilibrio. Gestión para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia.</p> <ul style="list-style-type: none">- Acciones motrices con intención artística o expresiva: el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación. Algunas manifestaciones expresivas relacionadas con estas actividades: la expresión corporal, la dramatización, la(s) danza(s), la gimnasia rítmica. Espacio propio, próximo y común o coreográfico. Utilización de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento (energía, espacio y tiempo) para la creación, expresión y comunicación de imágenes, ideas, estados de ánimo, sentimientos, emociones, roles, actitudes, tramas... Ejecución con precisión de formas motrices (desplazamientos, pasos, gestos, figuras...) y evoluciones en el espacio (formaciones, coreografías...) ajustadas al ritmo o soporte sonoro. Participación en la construcción, estructuración y ejecución de una producción colectiva, previendo roles y tareas de cada uno. | |
| B. Manifestaciones de la cultura motriz | |
| Conocer y valorar la cultura física como un proceso de (re)construcción social. Se desarrollan en dos direcciones: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos populares y tradicionales como manifestación de la propia cultura y su potencial intercultural.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la propia cultura y su potencial intercultural.- Conocimiento de nombres de juegos populares y tradicionales. Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros. <ul style="list-style-type: none">- El juego y el deporte: reglamento | Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Puede ser abordado de forma específica o enriqueciendo las actividades del Bloque A. Un ejemplo específico sería realizar una unidad didáctica de juegos tradicionales cuando se aproxima San Jorge u otra festividad local poniendo atención a la importancia de la herencia cultural. Otro ejemplo enriqueciendo al bloque A, sería realizar el aprendizaje de varias danzas tradicionales y posteriormente trabajar su modificación de pasos como actividad expresiva (acciones motrices con intención artística o expresiva). |
| C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices | |
| Este bloque se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica motriz, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.- Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices.- Respeto de las reglas de juego.- Conductas que favorezcan la convivencia, inclusivas y de respeto a los demás, en situaciones motrices: estrategias de identificación de conductas contrarias a la convivencia o discriminatorias.- Roles de trabajo en las actividades relacionadas con las diferentes situaciones motrices.- Conciencia de los efectos producidos tras la realización de acciones motrices. | Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Este bloque se recomienda abordarlo enriqueciendo las actividades del Bloque A. Un ejemplo sería que en una unidad didáctica de juegos con balón (acciones motrices de colaboración-oposición) hagamos hincapié en la importancia del respeto a las normas de los juegos o situaciones practicadas, valorar la participación de todo el alumnado independientemente de su nivel de error/acierto, etc. |
| D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno | |
| Fomento de conductas sostenibles y ecológicas. Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Normas de uso: educación vial para peatones. Normas de uso de la vía pública. Movilidad sostenible.- Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil.- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad.- Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. | Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Este bloque se recomienda abordarlo enriqueciendo las actividades del Bloque A. Un posible ejemplo sería que en una unidad didáctica de atletismo (acciones motrices individuales) en la que salimos al parque, para realizar una unidad didáctica de carreras de velocidad y relevos, incidiremos en la importancia del respeto por las zonas ajardinadas del parque). Dado su potencial carácter interdisciplinar se recomienda desarrollar proyectos interdisciplinarios de curso o centro: Con la bici al cole. Desplazamiento activo. Caminos escolares. Tree-Athlon. Chino-Chano. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, vías verdes, etc.) de acuerdo con las |



posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.

E. Organización y gestión de la actividad física

Aborda tres componentes diferenciados: la higiene, la salud postural y el atuendo, el establecimiento de rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma, la actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica y el Inicio de la autogestión de las cualidades físicas a través de proyectos con criterios saludables.

Conocimientos, destrezas y actitudes

- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma.
- Preparación de mochilas para la piscina, senderismo, etc.
- Participación en proyectos motores sencillos: objetivos o metas.

Orientaciones para la enseñanza

Este bloque pertenece a la Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Por su carácter transversal, podrá abordarse en relación con la Dimensión I y/o con la Dimensión II y de forma específica. Un ejemplo del trabajo transversal con la Dimensión I y con la Dimensión II sería realizar una unidad didáctica de atletismo de saltos (acciones motrices individuales), incidiendo en la importancia de los diferentes roles de las situaciones planteadas, para participar en un evento final de CRA, en el que las pruebas atléticas van a ser las protagonistas. También podrá ser trabajada de manera específica, destinando alguna sesión al protocolo de accidentes cuando estás en el recreo.

F. Vida activa y saludable

El enfoque de la salud es desde una perspectiva global (física, mental y social) poniendo en valor dos conceptos básicos como son el de la salutogénesis y el de la salud basada en activos. Esto conlleva la construcción de una identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables.

Conocimientos, destrezas y actitudes

- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.
- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños y niñas en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.
- Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).

Orientaciones para la enseñanza

Este bloque pertenece a la Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Por su carácter transversal, podrá abordarse en relación con la Dimensión I y/o con la Dimensión II y de forma específica. Un ejemplo del trabajo transversal con estas dos dimensiones sería realizar una unidad didáctica de gimnasia rítmica (acciones motrices con intención artística o expresiva), incidiendo en la importancia de ponerse de acuerdo para elaborar una coreografía, cuidando la imagen corporal de los estudiantes cuando exponen ante los demás. Un ejemplo de trabajo de manera específica sería destinando alguna sesión a identificar comportamientos saludables a través de imágenes.

III.2.2. Segundo ciclo de Educación Primaria

A. Resolución de problemas en situaciones motrices

La resolución de problemas motores se clasifica en torno a seis experiencias corporales: acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Este bloque, con sus seis problemas motores, configura el eje específico de la Educación Física.

Conocimientos, destrezas y actitudes

- Acciones motrices individuales. Principios para actuar metódicamente: emitir hipótesis de acción, identificar constantes, anticipar las acciones que hay que realizar, seleccionar las formas de hacer más apropiadas, resolver problemas. Perfeccionamiento y combinación de acciones motrices elementales para construir otras de mayor complejidad en situaciones y medios variados.
- Acciones motrices de oposición. Información visual (juegos con raqueta: visión puntual, periférica, espacios libres...) y kinestésica (juegos de lucha: percepción del tono muscular, del equilibrio y desequilibrio, del centro de gravedad...). Principios y reglas de acción para superar al adversario (colocación en el terreno, utilización de la fuerza del oponente, alternancia...)
- Acciones motrices de cooperación: la colaboración, la sincronización, la disponibilidad. Encadenamiento y coordinación de acciones grupales. Sincronización de acciones. Utilización de estrategias básicas de juego (anticipación). Práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto. Verbalización de reglas de acuerdo con las posibilidades del alumnado y respetando los principios de seguridad. Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o

Orientaciones para la enseñanza

Seleccionar las actividades que van a conformar la propuesta curricular para el ciclo. Prestar atención al itinerario completo de la etapa y lo establecido en el primer ciclo y en el tercer ciclo. Al final del ciclo: Para las acciones motrices individuales: El alumnado coordina acciones motrices para adaptarse a medios diferentes de forma efectiva. Para ello, encadena acciones motrices simples (pe, saltar, correr y dar la voltereta) y anticipa las estrategias de acción más eficaces y mejor adaptadas al medio en el que se desarrolla la actividad. Se desplaza de manera eficiente por los diferentes medios, con artefactos que le planteen problemas de equilibrio y sin él. Por último, el alumnado construye y pone en práctica proyectos de acción, ajustados a sus capacidades y recursos personales. Para ello, toma las informaciones básicas que orientan su acción de manera pertinente (descodifica la información recibida en términos de parámetros espaciales o temporales -distancia, duración o puntuación-, identifica sus marcas personales y las concreta utilizando parámetros de distancia, de duración o de puntuación, además, identifica la simbología de los parámetros espaciales y temporales empleados -medidas de longitud, altura-, etc.). Para las acciones motrices de cooperación de oposición y de colaboración-oposición: el alumnado orienta sus acciones en función



reproducido) y para manejar instrumentos o materiales que produzcan problemas acción para la colaboración con compañeros y compañeras para conseguir un objetivo común.

- Acciones motrices de colaboración-oposición: roles que vinculan interacciones posibles, relaciones con espacios y tiempos o uso de objetos. Explicación a posteriori de la propia acción, la de sus compañeros, compañeras y oponentes. Aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota), en ataque y en defensa. Ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo...). Elaboración y utilización de estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, enunciando reglas de acción para buscar la eficacia.
- Acciones motrices en el medio natural: características y modalidades de utilización del material y el equipo para la realización de actividades en el medio natural, incluido el de seguridad. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursión, acampada, cicloturismo, orientación) de acuerdo con las posibilidades del alumnado y respetando los principios de seguridad. Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos o materiales que produzcan problemas de equilibrio. Gestión para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia.
- Acciones motrices con intención artística o expresiva: el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación. Algunas manifestaciones expresivas relacionadas con estas actividades: la expresión corporal, la dramatización, la(s) danza(s), la gimnasia rítmica. Espacio propio, próximo y común o coreográfico. Utilización de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento (energía, espacio y tiempo) para la creación, expresión y comunicación de imágenes, ideas, estados de ánimo, sentimientos, emociones, roles, actitudes, tramas... Ejecución con precisión de formas motrices (desplazamientos, pasos, gestos, figuras...) y evoluciones en el espacio (formaciones, coreografías...) ajustadas al ritmo o soporte sonoro. Participación en la construcción, estructuración y ejecución de una producción colectiva, previendo roles y tareas de cada uno.

del desarrollo del juego, identifica los principios y reglas de acción más eficientes para los diferentes tipos de actividades y encadena o combina acciones motrices simples u otras más complejas. También relaciona el resultado con sus actuaciones y con los recursos que ha puesto en práctica con la ayuda del docente y respeta reglas simples y comprende su necesidad. Además, identifica en cada momento el rol a desarrollar y realiza las acciones que le son propias.

Para las acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas: el alumnado presenta ante las demás secuencias de acciones motrices aprendidas, individuales o en grupo, con una intencionalidad artístico-expresiva o acrobática. Para ello, utiliza un repertorio variado de acciones para comunicar un mensaje y controla su cuerpo (flexibilidad, coordinación, formas corporales codificadas o no codificadas, estables, legibles). También es capaz de organizar las acciones (tiempo, espacio y otros) en su representación, además, sus producciones no presentan lagunas de memoria ni de tiempo. Finalmente, el alumnado se concentra antes de la interpretación y durante la ejecución, manteniendo una actitud atenta, silenciosa y respetuosa en los diferentes roles.

B . Manifestaciones de la cultura motriz

Conocer y valorar la cultura física como un proceso de (re)construcción social. Se desarrollan en dos direcciones: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades.

Conocimientos, destrezas y actitudes

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos populares y tradicionales como manifestación de la propia cultura y su potencial intercultural.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la propia cultura y su potencial intercultural.
- Conocimiento de nombres de juegos populares y tradicionales.
- Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.
- El juego y el deporte: reglamento.

Orientaciones para la enseñanza

Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Este bloque puede ser abordado de forma específica o enriqueciendo al bloque A.

Un ejemplo de esto último sería realizar una unidad didáctica de danzas del mundo y enriquecer la propuesta didáctica realizando una modificación de pasos como actividad expresiva (acciones motrices con intención artística o expresiva).

Un ejemplo específico sería realizar una unidad didáctica de juegos populares con juegos que aportan todos los niños y niñas, poniendo atención la importancia de la herencia cultural y el potencial intercultural.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Este bloque se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica motriz, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica.

Conocimientos, destrezas y actitudes

- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.
- Concepto de deportividad.
- Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, raza, género u otras): estrategias de identificación y efectos negativos.

Orientaciones para la enseñanza

Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Este bloque se recomienda abordarlo enriqueciendo las actividades del Bloque A.

Una muestra de esta idea sería realizar en una unidad didáctica de minitenis (actividades motrices de oposición), incidiendo en la importancia de la aceptación del resultado en los juegos o situaciones practicadas.



| | |
|---|---|
| <p>- Dominio de las emociones en un ámbito de las actividades en el medio natural con incertidumbre (impulsivo-reflexivo, etc.).</p> | |
| D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno | |
| <p>Fomento de conductas sostenibles y ecológicas. Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.</p> | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Normas de uso: educación vial para peatones, patinetes, bicicletas, etc. Movilidad sostenible.- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute y mantenimiento.- Estado del material para actividades en el medio natural: valoración previa y actuación ante desperfectos.- Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos.- Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.- Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física. | <p>Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Este bloque se recomienda abordarlo enriqueciendo las actividades del Bloque A</p> <p>Sirva como ejemplo de lo anterior, realizar una unidad didáctica de orientación (acciones motrices en el medio natural) en la que salimos al parque, incidiendo en la importancia no traspasar los setos cuando están para dividir zonas, evitando así su deterioro cuando vamos a por una pista o baliza.</p> <p>Dado su potencial carácter interdisciplinar se recomienda desarrollar proyectos interdisciplinares de curso o centro: Con la bici al cole. Desplazamiento activo. Caminos escolares. Tree-Athlon. Chino-Chano. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.</p> |
| E. Organización y gestión de la actividad física | |
| <p>Aborda tres componentes diferenciados: la higiene, la salud postural y el atuendo, el establecimiento de rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma, la actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica y el Inicio de la autogestión de las cualidades físicas a través de proyectos con criterios saludables.</p> | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.- Pautas de higiene personal relacionados con la actividad física.- Elección de la práctica física: usos y fines. Respeto a las elecciones de los demás.- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones.- Protocolo de actuación antes accidentes. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer) u otras.- Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado. | <p>Este bloque pertenece a la Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Por su carácter transversal, podrá abordarse en relación con la Dimensión I y/o con la Dimensión II o de manera específica.</p> <p>Un ejemplo del trabajo transversal con las dos dimensiones sería realizar una unidad didáctica de acrosport (acciones motrices con intención artístico o expresiva), incidiendo en la importancia de los diferentes roles en las situaciones planteadas, así como realizar un buen calentamiento antes de comenzar con las pirámides, a partir de unas recomendaciones dadas. También podrá ser trabajada de manera independiente de las anteriores destinando alguna sesión a la prevención y al protocolo de accidentes que seguiría cuando en el verano esté realizando su actividad física preferida.</p> <p>En este ciclo también se propone iniciar el trabajo sobre la autogestión de las capacidades físicas, a través, por ejemplo, de las carreras de resistencia o de larga duración por su facilidad de puesta en práctica en cualquier entorno. Se trata de que cada alumno y cada alumna, con ayuda del profesorado, conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos de acción, tendentes a adaptar el ritmo a la duración o a la distancia y a poner en evidencia y, en su caso, mejorar sus capacidades aeróbicas. Con este tipo de trabajos el alumnado conoce las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a mantener en un futuro su vida física.</p> |
| F. Vida activa y saludable | |
| <p>El enfoque de la salud es desde una perspectiva global (física, mental y social) poniendo en valor dos conceptos básicos como son el de la salutogénesis y el de la salud basada en activos. Esto conlleva la construcción de una identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables.</p> | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Educación postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías | <p>Este bloque pertenece a la Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Por su carácter transversal, podrá abordarse en relación con la Dimensión I y/o con la Dimensión II o de forma específica.</p> <p>Un ejemplo del trabajo transversal con las dos dimensiones sería realizar una unidad didáctica de bate y carrera (acciones motrices de colaboración-oposición), incidiendo en la importancia del auto arbitraje para resolver situaciones de la aplicación del reglamento,</p> |



| | |
|--|--|
| <p>corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</p> <p>- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental).</p> | <p>cuidando la imagen corporal de los estudiantes ante mensajes/opiniones sobre su desempeño en el juego. De manera independiente de las otras dimensiones se podría abordar, destinando alguna sesión a identificar comportamientos saludables durante la semana y el fin de semana y comprometerse a alguna acción de cambio que mejoren su salud.</p> |
|--|--|

III.2.3. Tercer ciclo de Educación Primaria

| A. Resolución de problemas en situaciones motrices | |
|---|---|
| <p>La resolución de problemas motores se clasifica en torno a seis experiencias corporales: acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Este bloque, con sus seis problemas motores, configura el eje específico de la Educación Física.</p> | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <p>- Acciones motrices individuales. Principios para actuar metódicamente: emitir hipótesis de acción, identificar constantes, anticipar las acciones que hay que realizar, seleccionar las formas de hacer más apropiadas, resolver problemas. Perfeccionamiento y combinación de acciones motrices elementales para construir otras de mayor complejidad en situaciones y medios variados.</p> <p>- Acciones motrices de oposición. Información visual (juegos con raqueta: visión puntual, periférica, espacios libres...) y kinestésica (juegos de lucha: percepción del tono muscular, del equilibrio y desequilibrio, del centro de gravedad...). Principios y reglas de acción para superar al adversario (colocación en el terreno, utilización de la fuerza del oponente, alternancia...)</p> <p>- Acciones motrices de cooperación: la colaboración, la sincronización, la disponibilidad. Encadenamiento y coordinación de acciones grupales. Sincronización de acciones. Utilización de estrategias básicas de juego (anticipación). Práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto. Verbalización de reglas de acuerdo con las posibilidades del alumnado y respetando los principios de seguridad. Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos o materiales que produzcan problemas acción para la colaboración con compañeros y compañeras para conseguir un objetivo común.</p> <p>- Acciones motrices de colaboración-oposición: roles que vinculan interacciones posibles, relaciones con espacios y tiempos o uso de objetos. Explicación a posteriori de la propia acción, la de sus compañeros, compañeras y oponentes. Aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota), en ataque y en defensa. Ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo...). Elaboración y utilización de estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, enunciando reglas de acción para buscar la eficacia.</p> <p>- Acciones motrices en el medio natural: características y modalidades de utilización del material y el equipo para la realización de actividades en el medio natural, incluido el de seguridad. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursión, acampada, cicloturismo, orientación) de acuerdo con las posibilidades del alumnado y respetando los principios de seguridad. Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado. Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos o materiales que produzcan problemas de equilibrio. Gestión para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia.</p> <p>- Acciones motrices con intención artística o expresiva: el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación. Algunas manifestaciones expresivas relacionadas con estas actividades: la expresión corporal, la dramatización, la(s) danza(s), la gimnasia rítmica. Espacio propio, próximo y común o coreográfico. Utilización de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento (energía,</p> | <p>Seleccionar las actividades que van a conformar la propuesta curricular para el ciclo. Prestar atención al itinerario completo de la etapa y lo establecido en el primer ciclo y en el segundo ciclo. Al final del ciclo:</p> <p>Para las acciones motrices individuales: coordina acciones motrices que ya posee o acciones motrices específicas que debe construir de manera efectiva, con la intención de adaptarse a medios distintos: Para ello, encadena y combina acciones motrices simples (pe, saltar, correr y dar la voltereta) y aplica principios de acción sencillos para mejorar su rendimiento Controla sus desplazamientos y el esfuerzo a partir de referencias exteriores del medio y de su propio cuerpo y adapta su acción motriz en función del medio donde desarrolla la actividad (modifica sus acciones, anticipa y ordena las acciones o actuaciones de forma efectiva). Finalmente, construye y pone en práctica un proyecto de acción motriz individual, razonado y reflexivo, de forma pertinente en entornos conocidos y desconocidos, con el objetivo de conseguir los mejores resultados. Para ello, toma referencias e informaciones pertinentes de su propio cuerpo y del medio de evolución o de su representación gráfica (descodifica la información recibida en términos de parámetros espaciales o temporales (distancia, duración o puntuación), utiliza herramientas de medida sencillas para valorar su rendimiento). Además, asume los distintos roles sociales, de ayuda y seguridad y se compromete a alcanzar sus metas. Se sugiere que el centro (en coordinación con las familias y el contexto social) ponga en marcha acciones para que alumnado al final de la etapa sepa desenvolverse en el medio acuático con seguridad y autonomía.</p> <p>Para las acciones motrices de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición: el alumnado pone en práctica proyectos de acción simples en diferentes tipos de situaciones motrices actuando con una mayor continuidad, rapidez y seguridad en el juego. Par ello escoge estrategias orientadas a conseguir las metas propuestas, identifica las situaciones favorables de marca y utiliza su motricidad habitual y específica en la consecución de una tarea con el objetivo de ser más decisivo y eficaz. Además, relaciona el resultado obtenido con sus actuaciones y con los recursos que ha puesto en práctica y aplica las reglas del juego y seguridad. Asimismo, asume con responsabilidad los diferentes roles del juego y los cambios frecuentes.</p> <p>Para las acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas: el alumnado participa activamente en la construcción y presentación, ante un público, de una producción colectiva artístico-expresiva o acrobática, utilizando su motricidad más simbólica, inhabitual, estética, fluida y con amplitud de movimiento. Para ello transforma su gestualidad (por deformación, transposición, combinación, amplitud, desequilibrios, etc.) y utiliza formas gestuales jugando con diferentes variables (el tono muscular, los equilibrios, cambios de sentido, apoyos, rotaciones, etc.). El estudiante, además, encadena con fluidez las acciones combinándolas entre ellas con un carácter estético y estructura la producción a partir de ritmos, duraciones y secuencias, con un uso del espacio variado y multidireccional. Por último, utiliza la simbología más adecuada para transmitir un</p> |



| | |
|---|---|
| espacio y tiempo) para la creación, expresión y comunicación de imágenes, ideas, estados de ánimo, sentimientos, emociones, roles, actitudes, tramas... Ejecución con precisión de formas motrices (desplazamientos, pasos, gestos, figuras...) y evoluciones en el espacio (formaciones, coreografías...) ajustadas al ritmo o soporte sonoro. Participación en la construcción, estructuración y ejecución de una producción colectiva, previendo roles y tareas de cada uno. | mensaje, valorando la actuación de los demás y la propia a partir de criterios de observación objetivos (espacio, material, etc.). Para las acciones motrices en el medio natural. Se sugiere que el centro (en coordinación con las familias y el contexto social) ponga en marcha acciones para que alumnado al final de la etapa sepa: - montar en bicicleta para impulsar un cambio social en movilidad y desarrollo del ocio activo (Julián y otros, 2021; MITMA, 2021). - conocer alguno de los espacios naturales protegidos de Aragón para valorar el patrimonio cultural y natural. |
|---|---|

B. Manifestaciones de la cultura motriz

Conocer y valorar la cultura física como un proceso de (re)construcción social. Se desarrollan en dos direcciones: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades.

| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos populares y tradicionales como manifestación de la propia cultura y su potencial intercultural.- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la propia cultura y su potencial intercultural.- Valoración de los juegos tradicionales aragoneses como prácticas culturales de nuestro entorno.- Conocimiento de nombres de juegos populares y tradicionales.- El juego como manifestación social y cultural.- El ritmo y la organización temporal: la pulsación, la frase musical, el acento, la estructura rítmica... Formas motrices: desplazamientos y pasos (marcha, «salticado», galope...), figuras, gestos, posiciones...- Realización de danzas folclóricas, juegos danzados y otras producciones corporales propias de Aragón.- Valoración de las danzas folclóricas aragonesas como componente de nuestro patrimonio cultural.- Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional.- Deportes olímpicos y paralímpicos, instituciones e historia asociada a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.- Normas, reglas de juegos y deportes y su posible evolución o adaptación. | <p>Este bloque pertenece la Dimensión II “Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad”. Este bloque puede ser abordado de forma específica o enriqueciendo las actividades del Bloque A.</p> <p>Un ejemplo específico sería realizar una unidad didáctica de juegos tradicionales con una invitación a las familias (abuelos y abuelas) a jugar con sus nietos a “sus juegos” poniendo atención la importancia de la herencia cultural.</p> <p>Otro ejemplo enriqueciendo al bloque A, sería realizar el aprendizaje de varias danzas tradicionales o del mundo y posteriormente trabajar su modificación de pasos como actividad expresiva (acciones motrices con intención artística o expresiva).</p> |

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Este bloque se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica motriz, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica.

| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Gestión emocional: ansiedad, enfado desmedido en situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.- Concepto de fairplay o “juego limpio”.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación).- Autoconfianza en el trabajo individual, por parejas o en grupo.- Aceptación de la dimensión afectiva unida a la oposición: las caídas, los contactos con el otro, el enfrentamiento, la combatibilidad...- Disfrute del placer de jugar, independientemente de los resultados alcanzados.- Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.- Aceptación del reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.- Responsabilidad, cooperación y autonomía para desenvolverse en un medio no habitual con espíritu de aventura y convivencia.- Dominio de las emociones en un ámbito de las actividades en el medio natural con incertidumbre (impulsivo-reflexivo; solidaridad, positividad, etc.).- Control de la emoción y sus efectos para representar en público y para atreverse a expresar las emociones. | <p>Este bloque pertenece a la Dimensión II “Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad”. Este bloque se recomienda abordarlo enriqueciendo las actividades del Bloque A.</p> <p>Una muestra de esta idea sería realizar en una unidad didáctica de desafíos cooperativos (actividades motrices de cooperación), incidiendo en la importancia de una comunicación sana en las situaciones de juego, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás. Otra opción sería en una unidad didáctica de cooperación-oposición reforzarse desde la vivencia de situaciones motrices en las que el alumnado juegue con la norma y concilie el deseo de “ganar” y “poder más” con el respeto a las personas que están participando en el mismo juego.</p> <p>Aprender a gestionar las emociones en una situación de riesgo controlado, anticipar y valorar riesgos, etc. No se trata de reprimir pulsiones del individuo, sino de facilitar estrategias y ayudar a orientarlas y canalizarlas para la mejora individual y colectiva.</p> |



| | |
|---|--|
| <p>- Colaboración en el proceso creativo, estableciendo relaciones positivas dentro del grupo, búsqueda de consensos, interés por las producciones de los demás, y aceptando las críticas constructivas.</p> | |
| D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno | |
| Fomento de conductas sostenibles y ecológicas. Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Normas de uso: la educación vial actuando como peatones o utilizando artilugios (bicicletas, patinetes, etc.).- Valoración de acciones con respecto al fomento del transporte activo y sostenible: bicicletas, patines, patinetes.- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural: valoración previa y actuación.- Construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz. Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.- Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.- Respeto y conservación del entorno, la naturaleza, las instalaciones y el material tanto propio como común.- Espíritu crítico ante el deterioro del medio natural.- Contemplación y disfrute de la belleza natural. | <p>Este bloque pertenece la Dimensión II "Cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad". Este bloque se recomienda abordarlo enriqueciendo las actividades del Bloque A.</p> <p>Sirva como ejemplo de lo anterior, realizar una unidad didáctica de orientación (acciones motrices en el medio natural) en la que salimos a realizar una ruta de senderismo a un espacio conocido, se puede invitar a fotografiar acciones no sostenibles ambientalmente por la acción del ser humano para realizar una acción de concienciación medioambiental en la comunidad educativa.</p> <p>Dado su potencial carácter interdisciplinar se recomienda desarrollar proyectos interdisciplinarios de curso o centro: Con la bici al cole. Desplazamiento activo. Caminos escolares. Tree-Athlon. Chino-Chano. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.</p> |
| E. Organización y gestión de la actividad física | |
| Aborda tres componentes diferenciados: la higiene, la salud postural y el atuendo, el establecimiento de rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma, la actuación ante lesiones o situaciones de riesgo en la práctica y el Inicio de la autogestión de las cualidades físicas a través de proyectos con criterios saludables. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.- Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis crítico de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva.- Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.- Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).- Respeto a las propias limitaciones y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo o un peligro para la salud.- Efectos de la actividad física en el proceso de desarrollo, en la salud y en la mejora de las capacidades físicas.- Descubrimiento, a través de la práctica, de los grandes factores de la condición física general. Estimulación de las funciones respiratorias y circulatorias.- Gestión eficaz de la energía en función del tipo de esfuerzo solicitado.- Toma de conciencia de los riesgos y actuación con seguridad para uno mismo y para los demás. | <p>Este bloque pertenece a la Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Por su carácter transversal, podrá abordarse en relación con la Dimensión I y/o con la Dimensión II o de manera específica.</p> <p>Un ejemplo del trabajo transversal con las dos dimensiones sería realizar en una unidad didáctica bicicleta de montaña, una salida de dos horas de duración (10-15 km) (acciones motrices en el medio natural), incidiendo en la importancia del respeto al medio natural circulando por los caminos marcados, respetando las normas de circulación y teniendo la bicicleta en condiciones antes de las salidas, superando la ITB (inspección técnica de bicicletas).</p> <p>También podrá ser trabajada de manera independiente de las anteriores destinando alguna sesión al aprendizaje de protocolos y actuaciones antes accidentes y emergencias (uso de resucitadores, realización de la RCP con maniqués, llamar al 112, etc.).</p> <p>En este ciclo también se propone mejorar el nivel de gestión de las capacidades físicas, a través, por ejemplo, de las carreras de resistencia o de larga duración por su facilidad de puesta en práctica en cualquier entorno. Se trata de que cada alumno y cada alumna, con ayuda del profesorado, conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos de acción, tendentes a adaptar el ritmo a la duración o a la distancia y a poner en evidencia y, en su caso, mejorar sus capacidades aeróbicas. Con este tipo de trabajos el alumnado conoce las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a mantener en un futuro su vida física.</p> |
| F. Vida activa y saludable | |
| El enfoque de la salud es desde una perspectiva global (física, mental y social) poniendo en valor dos conceptos básicos como son el de la salutogénesis y el de la salud basada en activos. Esto conlleva la construcción de una identidad activa a través del respeto de la imagen corporal propia y de los demás y de la identificación de comportamientos saludables. | |
| <i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i> | <i>Orientaciones para la enseñanza</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones | <p>Este bloque pertenece a la Dimensión III relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Por su carácter transversal, podrá abordarse en relación con la Dimensión I y/o con la Dimensión II o de forma específica.</p> |



motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.

- Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
- Salud mental: Consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
- Interés por participar en la organización y desarrollo de proyectos de acción tales como encuentros deportivos entre escuelas del medio rural, fiestas de juegos tradicionales aragoneses, juegos deportivos para grupos de alumnado de diferentes clases...
- Barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables.

Un ejemplo del trabajo transversal con las dos dimensiones sería realizar una unidad didáctica de actividades acuáticas (acciones motrices individuales), incidiendo en la importancia de los roles en determinadas situaciones de aprendizaje para realizar autoevaluación del nado, cuidando la imagen corporal de los estudiantes ante mensajes/opiniones por la exposición del cuerpo en traje de baño.

De manera independiente de las otras dimensiones se podría abordar, destinando alguna sesión a evaluar su estilo de vida de manera global, analizando las posibles barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables para su edad (actividad física, alimentación, sueño, uso de pantallas, desplazamiento activo, etc.), y comprometerse a alguna acción de cambio que mejoren su bienestar.

IV. Orientaciones didácticas y metodológicas

IV.1. Sugerencias didácticas y metodológicas

Configurar para la etapa itinerarios de enseñanza-aprendizaje para cada dominio de acción. La Dimensión I y el Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar las programaciones de Educación Física haciéndola más comprensible para el alumnado. Los seis problemas motrices que forman este bloque configuran los ejes específicos del área, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Estos problemas motrices como ya hemos visto serán individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Cada uno de estos problemas motrices agrupa prácticas corporales consideradas homogéneas por cumplir criterios precisos de acción motriz (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con oponentes, etc.). Las actividades que se seleccionen y los saberes básicos establecidos en ese bloque y concretados para cada uno de los cursos están al servicio de los criterios de evaluación y son medios para alcanzarlos. Los saberes básicos no pueden construirse ni actualizarse en vacío, necesitan de las actividades, que son su vehículo cultural. Agrupar las actividades (ya sea empleando juegos, situaciones o ejercicios que pertenezcan a un mismo bloque de contenido) permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. Dentro de cada uno de estos problemas motrices y siempre en función de las posibilidades del centro, se realizará una propuesta formativa que posibilite al alumnado realizar aprendizajes fundamentales al final de la etapa de educación primaria. Un ejemplo de itinerario de enseñanza-aprendizaje para las “acciones motrices de oposición” podría ser juegos de oposición para primero, raquetas para segundo, juegos de lucha para tercero, minitenis para cuarto, lucha para quinto y bádminton para sexto.

Conexión con la etapa de Educación Infantil. Esta propuesta pretende tener un nexo de unión explícita con la etapa de Educación Infantil. En algunos centros es habitual que el profesorado de primaria entre en las aulas de infantil. Sería recomendable construir un plan de acción a través de situaciones motrices individuales (p.e. actividades atléticas) que exijan adaptar su motricidad a entornos y/o elementos variados y desconocidos, (p.e. trepa, actividades acuáticas, actividades gimnásticas, elementos de ruedas, orientación, etc.), de colaboración y/o oposición (p.e. juegos de colaboración y oposición, actividades de lucha, juegos cooperativos, etc.), y con intención artística o expresiva, a través de propuestas de improvisación y/o creación (p.e. danza creación, actividades rítmicas, juegos danzados, circo, etc.).

El género como construcción social. Sabemos que es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros, limitando así el desarrollo de una identidad activa. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos). En este sentido, el lenguaje que utilice el profesorado a la



hora de presentar y/o referirse a unas u otras actividades será fundamental para que el alumnado normalice que ninguna actividad física debe ir ligada a uno u otro género.

Contrarrestar los estereotipos de género. Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos y todas. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc. Priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Decisiones para fomentar la inclusión. Debemos incluir en la selección de actividades aquellas que fomenten la inclusión y la sensibilización ante la discapacidad y la diversidad funcional (boccia, trailorienteeing, voleibol sentado, goalball, etc.); con el objeto de normalizar las diferentes características de cada individuo y poner en valor el esfuerzo extraordinario que realizan las personas con discapacidad física en la resolución de problemas motores. Otra medida que podemos realizar para favorecer la inclusión en el día a día es el acceso a la información diseñando los materiales curriculares con comunicación aumentativa y alternativa (<https://arasaac.org/>).

La relevancia de la autorregulación emocional. La Educación Física brinda la posibilidad de presentarle al alumnado situaciones controladas potencialmente estresantes mediante el juego; a través de las cuales el profesorado puede guiar y acompañar los procesos de gestión y autocontrol emocional, tanto en las situaciones de éxito como en las de fracaso (decisiones adversas de un árbitro o juez, errores cometidos tanto personales como de otros compañeros y compañeras, ser eliminado en un juego, celebrar una victoria de manera desmesurada, no coincidir en el grupo con los compañeros y las compañeras deseados, empezar la clase teniendo un mal día, no sentirse útil en un juego, etc.). El profesorado de Educación Física se enfrenta al reto de contribuir al desarrollo de estrategias y dotar de recursos que ayuden al alumnado a “autocontrolar su impulsividad, sus emociones y su conducta en general, sobre todo en las situaciones adversas, pues es en éstas en las que el autocontrol es más difícil y adquiere una mayor trascendencia” (Buceta, 2004, p. 46).

El desarrollo del Modelo Pedagógico de Educación Física relacionada con la salud (EFRS). Este modelo pedagógico tiene una relación explícita con la CE.EF.5. y por su carácter transversal impregna a la globalidad del área. Se proponen realizar estrategias y acciones educativas variadas a lo largo de la etapa. Estas estrategias por sí solas tienen una baja incidencia en el estilo de vida del alumnado, pero combinadas entre sí y con otras (de centro y comunitarias), pueden tener un efecto positivo en el alumnado y en la comunidad educativa.

Conceptos relacionados con la motricidad desde el punto de vista del docente. En ocasiones, el profesorado ha venido trabajando de forma aislada habilidades perceptivo-motrices (esquema corporal, lateralidad, etc.) y habilidades motrices básicas y así se han desarrollado unidades didácticas en torno a ellos. Por ejemplo: UD de giro, o de lateralidad, o de salto... Esta propuesta curricular propone aglutinar en torno a diferentes actividades (AFDAE) de cada dominio, emanadas de la cultura motriz y de las posibilidades de cada contexto, los citados contenidos (habilidades) y otros. De esta forma se da fuerza a propuestas globalizadoras que sin duda tienen mayor potencialidad educativa e integradora.

La escuela rural. El desarrollo eficaz de este currículo precisa un enfoque metodológico que se adecúe a las posibilidades del centro, tanto de espacios, como de otro tipo de recursos. Así, por ejemplo, el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela rural se caracteriza por tener grupos-clase con un escaso número de estudiantes que pueden tener diferentes edades. Esto conlleva relaciones interpersonales ricas y profundas basadas en la cooperación, así como la posibilidad de individualizar y personalizar más la enseñanza. En el diseño de situaciones de aprendizaje se tendrá en cuenta esta singularidad. El profesorado deberá desarrollar una programación que garantice que el alumnado realice actividades variadas dentro de un mismo itinerario de enseñanza-aprendizaje adaptando el nivel de exigencia a cada estudiante según su curso. Para conseguir esto se recomienda realizar programaciones de carácter bianual. Cada dos años el alumnado que pertenece a esa agrupación recibiría aprendizajes relacionados, pero en orden



creciente de dificultad. La redacción de los criterios de evaluación para cada competencia específica en orden creciente de dificultad facilita esta tarea organizativa. Al trabajar sobre actividades globales, es más sencillo individualizar el grado de exigencia para cada nivel. El conocimiento exhaustivo del tratamiento de cada una de las actividades permitirá al profesorado adaptar las situaciones a las condiciones particulares de cada grupo-clase.

El estilo motivacional de los docentes. El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma de generar ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el estudiante en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumnado a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma, estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual. Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la educación física escolar son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como informar sobre los objetivos a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo), diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente, estructurar la información en las tareas, focalizar la información en los elementos controlables por el alumnado (construir y aplicar las reglas de acción para fomentar la implicación cognitiva del estudiante) desarrollar experiencias de “éxito controlado y fracaso controlado”, reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica, fomentar durante las sesiones la regulación emocional, dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, combinar diferentes modelos disciplinarios durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (modelos estáticos y dinámicos), reconocer el progreso individual y de la mejora por factores como la atención, la perseverancia, etc., utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad, diseñar situaciones que promuevan el reto, aprovechar el carácter lúdico inherente a las actividades para fomentar una motivación intrínseca, implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitar diferentes formas de agrupamiento, hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas, diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumnado establecer necesidades de aprendizaje concretas, implicar al participante en su evaluación, posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, ayudar a los practicantes a programar la práctica, etc.

Variación metodológica. La metodología que utilice el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el docente cuando toma decisiones metodológicas es facilitar los procesos de aprendizaje. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, concediéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías (estrategias docentes, estilos de enseñanza, modelos pedagógicos, etc.) por ejemplo, la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permitan reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

IV.2. Evaluación de aprendizajes

Es importante evaluar las posibilidades de éxito del alumnado al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y seguridad en las propias capacidades. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de estas con vistas a suscitar y mantener la motivación, aumentar su percepción de control y fortalecer así su autoconfianza en el proceso. El profesorado debe permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.



Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de si los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje, mejorar sus resultados y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado.

En la construcción de aprendizajes, el alumnado se ve confrontado a nuevas realidades (nuevas actividades y situaciones), que debe conocer e integrar en sus esquemas de conocimiento. Éstos, gracias a la información que procede de las actuaciones, se reelaboran y modifican constantemente y se hacen más complejos; y tienen la posibilidad de ser transferidos o utilizados en otras situaciones y contextos. El proceso de aprendizaje requiere, entre otros aspectos, que el alumnado encuentre sentido a las tareas que realiza para implicarse en un proceso que requiere esfuerzo, compensado por la funcionalidad que adquiere el aprendizaje significativo. Hay actividades que se ven muy facilitadas como el caso de las que se desarrollan en el medio natural, al igual que la realización de proyectos globalizados e interdisciplinares.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumnado, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos al alumnado se le puede orientar en términos condicionales (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que primero identifique una situación o un estímulo determinado y lo relacione con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento sería la de facilitar la organización del conocimiento que los estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del contenido correspondiente. La meta es que sean capaces de llegar a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

IV.3. Diseño de situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos o el desarrollo de la autoestima. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Las situaciones de aprendizaje deberán tener en cuenta los aprendizajes específicos de la actividad que estemos realizando. En la Orden de 16 de junio de 2014 ya se expuso este aspecto de forma más detallada. Recomendamos tener en cuenta las fichas de cada bloque de contenido para diseñar las situaciones de aprendizaje de las diferentes unidades didácticas.

IV.4. Ejemplificación de situaciones de aprendizaje

Ejemplo de situación didáctica 1: Los portadores y el gavilán.

Esta situación de aprendizaje pertenece a la unidad didáctica de juegos colectivos con balón (JCB): El gavilán. Fue realizada en 2010 por Alfredo LarrazUrgellés para el Departamento de Educación Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón como ejemplificación curricular para primer ciclo. Toda la propuesta didáctica se encuentra disponible en <http://www.educacionfisicaescolar.es/juegos-colectivos-con-balon/>.

El documento se estructura a partir de dos módulos de aprendizaje: “**el gavilán**” y “**cazabalones**”. Cada módulo puede llegar a constituir una unidad didáctica por separado, de tal forma que por ejemplo en 1º curso de primaria puede



realizarse el módulo 1 y en el 2º curso de primaria el módulo 2, o hacer ambos en 2º curso. Cada profesor o cada profesora podrán organizar y distribuir estos módulos de aprendizaje de acuerdo con su contexto e intereses.

Las situaciones de enseñanza-aprendizaje de cada uno de ellos vienen definidas en un modelo de ficha que recoge lo que han de aprender y lo que han de hacer los estudiantes y las estudiantes, así como unas orientaciones didácticas para el profesorado. Al final del documento se abre la posibilidad de construir un tercer módulo como continuación a los dos anteriores. Estamos sin lugar a duda ante un material de alta calidad que ha ayudado a muchos docentes a organizar su práctica docente y es un ejemplo de cómo se entienden las situaciones de aprendizaje con la nueva normativa educativa.

En este documento no se tratan las actividades de colaboración-oposición de invasión, tal y como existen en la cultura social de referencia (baloncesto, fútbol, balonmano, etc.). La diversidad de situaciones propuestas y las diferentes adquisiciones que el alumnado debe aplicar en la práctica de los juegos colectivos con balón seleccionados ha de permitirles, en el futuro, abordar con soltura y éxito las diferentes unidades didácticas más concretas. Por lo tanto, estamos ante una propuesta para iniciar el itinerario de enseñanza-aprendizaje relacionada con las actividades de colaboración-oposición para la etapa de educación primaria.

Introducción y contextualización:

La unidad didáctica de “el gavián” utiliza fundamentalmente, para los atacantes, la acción de “botar”. Esta manipulación del balón se realiza individualmente y a la par con otros compañeros y con otras compañeras, con lo cual cada atacante se ve obligado a ajustar sus conductas motrices de ataque según sus posibilidades y las condiciones del entorno. El alumnado tendrá que coordinar acciones para ajustar sus comportamientos motores: correr hacia delante o hacia atrás y botar, acelerar el bote.

La duración de la unidad didáctica se recomienda que se sitúe entre 10 y 12 sesiones para dar tiempo a adquirir los diferentes aprendizajes demandados. La estructura de la unidad didáctica se recomienda que esté organizada en tres fases. La fase inicial (con alguna situación de inicio global y otra que sirva de referencia o evaluación inicial) (1-2 sesiones), la fase de transformación (7-8 sesiones) y la fase final o de cierre de la unidad didáctica (1-2 sesiones).

Esta situación de aprendizaje es la que se propone como situación de referencia o situación inicial de evaluación para la unidad didáctica.

El juego propuesto, “los porteadores y el gavián”, se realiza en espacios interpenetrados y establece roles diferenciados: una persona es siempre el gavián y cuatro son porteadores durante la partida. La relación de oposición da prioridad al ataque 4x1, pero mediatiza los desplazamientos de los atacantes con la acción impuesta del bote de balón. El defensor puede desplazarse corriendo y sin impedimentos para tocar a los gaviñanes. Pueden establecerse más o menos zonas refugio (aros) para modular la relación defensa - ataque.

Objetivos didácticos:

Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Identificar su nivel de práctica.
2. Comprender y respetar las normas del juego y a los demás.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

| Competencia específica | Criterio de evaluación | Objetivo didáctico |
|---|--|--------------------------------------|
| <i>CE.EF.1. Adaptar la motricidad ...</i> | 1.4. Comprende y resuelve acciones motrices, con la ayuda docente, de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales | 1. Identificar su nivel de práctica. |



| | | |
|--|---|--|
| | a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones colaboración-oposición. | |
| <i>CE.EF.3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, ...</i> | 3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando las características y niveles de los participantes. | 2. Comprender y respetar las normas del juego y a los demás. |

Los bloques y los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

| Bloque | Saberes básicos |
|--|---|
| <i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y tener diferentes roles (porteador, gavilán). • Identificar y utilizar los espacios que tienen funciones diferentes y la posición del gavilán para orientar su acción. • Enriquecer el repertorio de acciones motrices (correr y transportar, correr y botar, esquivar, evitar...). • Actuar de forma continua. • Realizar elecciones estratégicas como atacante hasta llegar a depositar el balón en la caja contraria. |
| <i>Bloque C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Respetar las normas del juego. • Respetar el juego de los demás. • Respetar los criterios dados para desarrollar las funciones de anotador y observador. |

Conexiones con otras áreas:

Se presentan aquí algunas ideas para enriquecer la situación de aprendizaje:

| Área | Competencia específica | Acción educativa posible |
|--------------------------------|--|---|
| Matemáticas | CE.M.1. Interpretar problemas de la vida cotidiana proporcionando una representación matemática de los mismos mediante conceptos, ... | Jugar con datos de la vida real del estudiante con las fichas individuales y colectivas, para realizar conteos globales, por mesas cooperativas, etc. por comportamiento registrado. |
| Lengua castellana y literatura | CE.LCL.5. Producir textos escritos y multimodales, con corrección gramatical y ortográfica básicas, secuenciando correctamente ... | Aprovechar la experiencia de la sesión o sesiones utilizando la situación y solicitar al alumnado una descripción del juego y lo que ha hecho en una partida priorizando el criterio temporal en las acciones (primero hice, luego, más tarde, finalmente, etc.). |

Descripción de la actividad:

Material:

- Cajas de cartón con 2 o 3 balones más que los jugadores de cada equipo.
- Petos de colores para diferenciar los equipos y dos gorras, una para cada gavilán.
- De 4 a 6 aros refugio por campo.



- Hojas de registro y lapiceros.

Finalidad:

- Para los jugadores de campo (porteadores): transportar el mayor número de balones a la caja contraria sin ser tocados por el gavilán.
- Para el gavilán: tocar al mayor número de jugadores contrarios y evitar así que lleguen a depositar los balones en la caja de su equipo.

Normas:

- Cuando el juego comienza cada jugador transporta un balón (y sólo uno cada vez) de su caja a la del otro equipo. Cuando lo deposita en la caja contraria, vuelve a su caja por la parte exterior del campo para transportar otro balón. Así hasta que se agota el tiempo de juego.
- Cada equipo va por el terreno asignado para ello (medio campo).
- Para los porteadores: desplazarse haciendo botar la pelota de forma continuada. El gavilán no se les puede tocar en un aro-refugio. Cuando son tocados por el gavilán en el campo de juego deben volver a llevar el balón a su caja. Entonces pueden intentarlo de nuevo.
- Para el gavilán: tocar a los porteadores o coger el balón en el campo de juego.

Criterios de éxito:

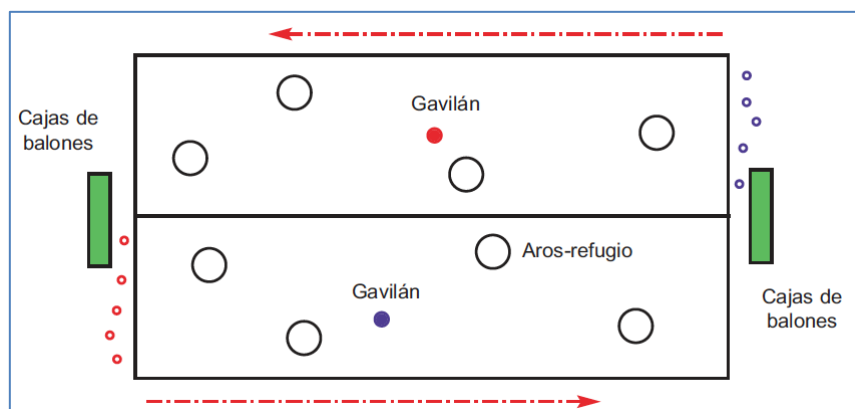
- Tener menos balones en su caja que el equipo contrario al finalizar la partida.

Metodología y estrategias didácticas:

Organización:

- Una zona de unos 10 x 20 metros, o medio terreno de BC a lo ancho (superficie no peligrosa).
- El terreno se halla dividido en dos mitades a lo largo.
- Dos equipos de 5 o 6 alumnos o alumnas. Uno de ellos es el gavilán y el resto porteadores.
- El resto del grupo clase ejerce funciones de: cronometrador, organización, observador, árbitro...
- Tiempo de juego: 4 minutos.

Representación gráfica:



Representación gráfica de la situación "los porteadores y el gavilán". Imagen extraída de Larraz (2010, pp. 20).

Reglas de acción:



- Debemos ser conscientes que, al ser una situación inicial de trabajo en la unidad didáctica, sirve para diagnosticar problemas y poner en valor lo que se sabe. Hasta el final de la situación se recomienda no hacer preguntas para generar aprendizajes y sistematizar alguna regla de acción.

- Para fomentar la reflexión, algunas preguntas tipo: ¿Qué estrategias habéis utilizado para llevar la caja al otro lado? ¿A quién hay que prestar atención para ir avanzando por el campo? ¿Os resulta sencillo botar la pelota? ¿me podéis enseñar cómo botáis? ¿Os resulta sencillo botar la pelota teniendo que quitar la mirada del bote para atender al gavilán? ¿habéis hecho algún plan como equipo? ¿Cómo debe moverse el gavilán por el campo? ¿hay zonas mejores y peores para defender vuestro campo? Etc.

Observaciones para el docente:

- Cuando son tocados por el gavilán en el campo de juego deben volver a llevar el balón a su caja. Esta acción la deben de realizar por fuera del terreno de juego para evitar choques. A veces en las primeras situaciones se puede dejar hacer al alumnado y en una reflexión grupal antes de tomar notas, hacer ver que es lo más oportuno para la dinámica global de trabajo.

- Si van a sistematizar comportamientos individuales o colectivos, hay que explicar las fichas antes del registro. Se recomienda haber jugado varias veces, para que todo el alumnado conozca el juego y le sea más sencillo entender qué registrar, a quién mirar y durante cuánto tiempo. Los roles de anotador y observador cobran importancia en el desarrollo de esta acción. El tamaño del material debe ser grande (folio por ficha o medio folio).

- Esta situación puede ser la única en una sesión para aprovechar la organización realizada.

Atención a las diferencias individuales:

El transporte de balones según el grupo o el alumno o alumna en concreto puede realizarse: llevándolos bajo el brazo, botando y cogiendo, botando con una mano...

Probar con diferentes tipos de pelotas puede ayudar a algunos estudiantes en el proceso de adquisición de la habilidad del bote.

Poner aros de un color a los que solo pueden acceder determinados estudiantes.

Cambiar de grupos durante la sesión.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Es importante dar bastante tiempo de práctica y repetir varias veces la situación de juego para que descubran los problemas a los que se enfrentan en esta primera toma de contacto con un juego de oposición modulada. Puede realizarse una evaluación colectiva del equipo y otra individual (un alumno o una alumna juegan y otros u otras anotan sus resultados).

Es importante sistematizar acciones que conocen y saben hacer, dificultades y problemas encontrados para tomar decisiones con el alumnado. Algunas preguntas de final de sesión: ¿qué podemos mejorar? ¿qué es lo que más os interesa de los juegos colectivos? ¿habéis utilizado alguna estrategia de grupo?, Si lo volviésemos a hacer ¿qué estrategia utilizarías como equipo? y ¿qué estrategia utilizarías como gavilán?, etc.

Ficha tipo para evaluación colectiva.

Ficha tipo para evaluación individual.



| | Balones a la caja | Balones robados por el gavilán | | Intentos | Balones a la caja | Balones robados por el gavilán |
|-----------|-------------------|--------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------------------------|
| Partida 1 | | | Partida 1 | | | |
| Partida 2 | | | Partida 2 | | | |
| Partida 3 | | | Partida 3 | | | |

Bibliografía consultada:

Larraz, A. (2010). Unidad didáctica Juegos colectivos con balón. En VVAA (2010). Ejemplificaciones didácticas de Primer Ciclo de la Etapa de Educación Primaria. Zaragoza. Dirección General de Política Educativa del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, del Gobierno de Aragón. Consultado en febrero de 2022 en:<http://www.educacionfisaescolar.es/juegos-colectivos-con-balon/> .

Ejemplo de situación didáctica 2: Juego de pistas de los Juegos Olímpicos antiguos.

Esta situación de aprendizaje pertenece a la unidad didáctica de orientación. Fue realizada en 2011 por José A. Julián Clemente y Martín Pinos Quílez para el Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón como ejemplificación curricular para segundo ciclo. Toda la propuesta didáctica se encuentra disponible en <http://efypaf.unizar.es/recursos/orientacion.html>

La unidad didáctica de Orientación nos propone trabajar esa actividad, con la finalidad de desarrollar la capacidad de orientarse en el terreno a partir de la lectura de un plano. Se pretende que el alumnado, mediante una actitud positiva, adapte, de una forma segura, las conductas motrices a distintas situaciones y medios. Sus posibilidades de adaptación a la escuela son realmente ricas. La propuesta didáctica presenta 43 situaciones de aprendizaje diferentes para 4 espacios diferentes (pabellón, patio, calles peatonales próximas y parque próximo al centro educativo).

Introducción y contextualización:

La duración de la unidad didáctica se recomienda que se sitúe entre 10 y 12 sesiones para dar tiempo a adquirir los diferentes aprendizajes demandados. La estructura de la unidad didáctica se recomienda que esté organizada en tres fases. La fase inicial (con alguna situación de inicio global y otra que sirva de referencia o evaluación inicial) (1-2 sesiones), la fase de aprender y progresar (7-8 sesiones) y la fase de valoración de progresos o de cierre de la unidad didáctica (1-2 sesiones).

Esta situación de aprendizaje es una de las que podemos desarrollar para la fase de aprender y progresar para la unidad didáctica. El recurso didáctico que vamos a utilizar es el del juego de pistas.

Los juegos de pistas son un excelente recurso didáctico para generar situaciones de aprendizaje motivadoras en torno a estos contenidos. La localización de lugares a partir de pistas o, lo que es lo mismo, de “ciertos indicios que conducen a averiguar un hecho” (Ascaso y otros, 1996, 92) es una de las organizaciones de clase más habituales en la progresión hacia las situaciones más clásicas de orientación. Según Ascaso y otros (1996, 92), “los juegos de pistas proponen situaciones o problemas para cuya resolución es necesario identificar y seguir una serie de indicios”.

Objetivos didácticos:



Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Realizar un recorrido de orientación en un espacio conocido con balizas o pistas.
2. Controlar la impulsividad al ir a buscar las balizas o pistas.
3. Respetar los límites espaciales establecidos respetando las zonas verdes a partir de las indicaciones dadas.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

| Competencia específica | Criterio de evaluación | Objetivo didáctico |
|--|---|---|
| <i>CE.EF.1. Adaptar la motricidad ...</i> | 1.4. Comprende y resuelve acciones motrices, con la ayuda docente, de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones colaboración-oposición. | 1. Realizar un recorrido de orientación en un espacio conocido con balizas o pistas. |
| <i>CE.EF.3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, ...</i> | 3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz. | 2. Controlar la impulsividad al ir a buscar las balizas o pistas. |
| <i>CE.EF.4. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, ...</i> | 4.1. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación, aplicando medidas de conservación ambiental. | 3. Respetar los límites espaciales establecidos respetando las zonas verdes a partir de las indicaciones dadas. |

Los bloques y los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

| Bloque | Saberes básicos |
|--|--|
| <i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i> | <ul style="list-style-type: none">• Acciones motrices en el medio natural: Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado (conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias y ataque a la baliza).• Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado.• Gestión para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia. |
| <i>Bloque C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i> | <ul style="list-style-type: none">• Dominio de las emociones en un ámbito de las actividades en el medio natural con incertidumbre (impulsivo-reflexivo, etc.). |
| <i>Bloque D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</i> | <ul style="list-style-type: none">• Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural: valoración previa y actuación.• Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano.• Respeto y conservación del entorno, la naturaleza, las instalaciones y el material tanto propio como común. |

Conexiones con otras áreas:



Se presentan aquí algunas ideas para enriquecer la situación de aprendizaje:

| Área | Competencia específica | Acción educativa posible |
|--------------------------------|--|---|
| Matemáticas | CE.M.1. Interpretar problemas de la vida cotidiana proporcionando una representación matemática de los mismos mediante conceptos, ... | Potenciar el desarrollo del sentido numérico al trabajar el razonamiento proporcional y el sentido espacial con la localización y sistemas de representación a través de las escalas de los planos utilizados en los juegos para la realización de operaciones para, por ejemplo, orientar la toma de decisiones de ir a una baliza u otra o saber los metros recorridos. |
| Lengua castellana y literatura | CE.LCL.5. Producir textos escritos y multimodales, con corrección gramatical y ortográfica básicas, secuenciando correctamente ... | Aprovechar la experiencia de la sesión o sesiones utilizando la situación y solicitar al alumnado una descripción del juego y lo que ha hecho en el juego de pistas en el parque priorizando el criterio temporal en las acciones (primero hice, luego, más tarde, finalmente, etc.) y el respeto por la naturaleza. |

Descripción de la actividad:

Material:

- Material de la situación PQ.5.3. que está en la propuesta de Julián y Pinos (2011). 1 bolígrafo/lapicero por grupo.

Finalidad:

- Conseguir contestar a las 8 preguntas que configuran el juego de pistas.

Normas:

- La tarea se realiza en el parque por lo que se hace necesario establecer reglas claras para salir del centro, ir por la acera, detenerse en los pasos para peatones, cruzar la calle y poner límites a la actividad en el parque.
- Recomendación de uso de un reloj por grupo y marcar la finalización del juego. Las señales acústicas claras, también son factibles.
- Dejar claras las normas de actuación ante los accidentes.
- El alumnado no puede llevarse las pistas ni manipularlas.
- Si se coincide con otro grupo y no se puede estar en esos espacios juntos, tendrá prioridad el que haya llegado primero. Una vez finalizado el análisis de la pista y se hayan ido, el otro grupo podrá acceder.
- Es conveniente no levantar la voz para no ayudar al otro grupo, ni molestar a los demás usuarios del parque.
- Pactar la señal acústica que indica final del juego. Es importante para ajustarnos al tiempo de la sesión o cortar la actividad por algún imprevisto.

Criterios de éxito:

- Realizar un recorrido lo más recto posible desde la zona de salida hasta la zona de ubicación de la pista y responder a las preguntas planteadas.

Metodología y estrategias didácticas:

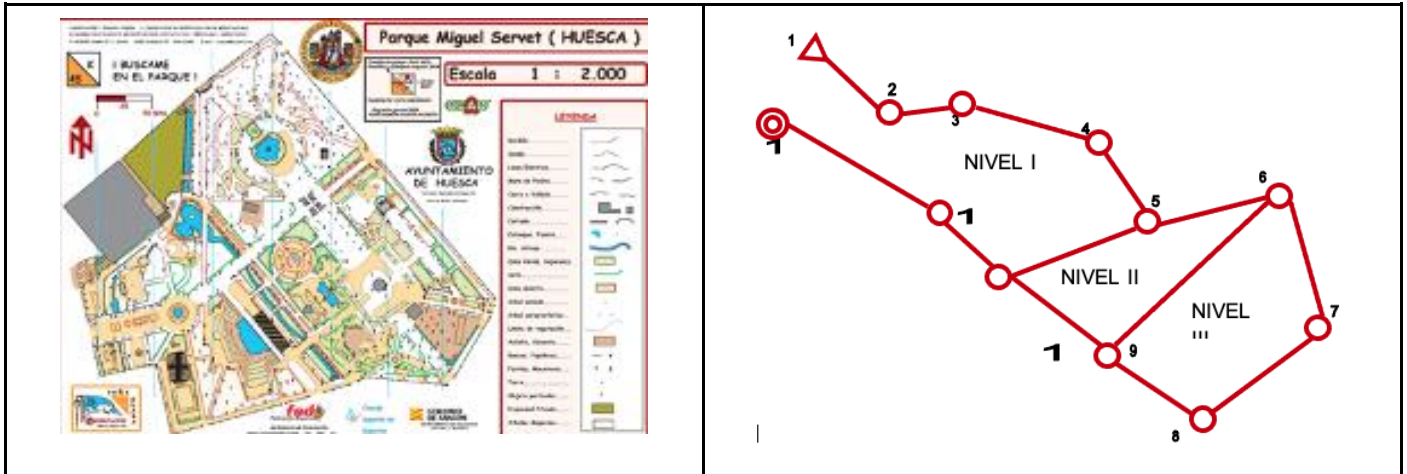
Organización:

- La "zona de salida" se establece para que se acostumbren a respetar esa zona para salir y llegar.



- Hay 8 pistas en zonas diferentes del patio. Cada una contiene un mensaje cifrado que hay que descubrir. La respuesta a todas las preguntas nos dará un conocimiento mayor sobre los juegos olímpicos clásicos.
- Cada grupo deberá respetar su secuencia en la búsqueda de las pistas.
- Una vez finalizado pondremos en común el resultado de cada pregunta.

Representación gráfica:



Representación gráfica de la situación "Juego de pistas. Juegos Olímpicos antiguos". Imagen extraída de Julián y Pinos (2011, pp. 30).

Reglas de acción:

- Para fomentar la reflexión, algunas preguntas tipo: ¿Debemos tener el folio colocado de alguna forma? ¿Hemos utilizado la leyenda para representar las cosas? ¿Qué hemos tenido de referencia para situar los objetos y la pista?
- Algunas respuestas que podemos esperar: Para localizar puntos en un plano, leo la leyenda para interpretar los símbolos dibujados e identifico en el papel puntos clave fáciles de reconocer. Reconozco en la realidad esos puntos clave y los relaciono con el punto que quiero localizar. Si tengo dudas de donde me encuentro, compruebo que lo que está delante, detrás, a la derecha y a la izquierda del punto en el terreno, es lo mismo que viene dibujado en el plano. Si tengo dudas de donde ubicar un objeto en el plano cuando dibujo, compruebo que lo que está delante, detrás, a la derecha y a la izquierda del punto en el terreno, es lo mismo que está en la realidad. Si conozco mi posición en el plano, compruebo que algún elemento importante dibujado junto a esa posición también está en el terreno. Si no conozco mi posición en el plano, busco un elemento importante de la realidad cercano a mí y lo localizo en el plano. Ahora me puedo ubicar yo en el plano. Giro el plano hasta que los puntos clave (puertas, líneas, etc.) dibujados en él, se sitúen como en la realidad: a la derecha lo que está a la derecha, al frente lo que tengo delante... Me dirijo a la pista en una dirección lo más recta posible. Me dirijo a la zona de salida en una dirección lo más recta posible.

Observaciones para el docente:

- El reto, como fórmula didáctica, responde a la necesidad que el niño y la niña sienten de demostrarse a sí mismo y a los demás, lo que son capaces de hacer, de afrontar dificultades y superarlas, teniendo como referencia su propio nivel. Las situaciones de aprendizaje han de suponer retos alcanzables para el alumnado; retos que, partiendo de la situación inicial de sus capacidades, estimulen el esfuerzo, la búsqueda y el descubrimiento que conducen a nuevos aprendizajes significativos.
- Es una situación que se realiza por grupos. La tarea muestra como el grupo evoluciona en autonomía, ya que se les va a pedir varias cosas que van a ser extrapolables a otros contextos (parque).
- Es conveniente que cada grupo tenga una evolución diferente por el espacio. En el material curricular de la situación hay una propuesta para 8 grupos diferentes.



- La colocación de los objetos que necesita cada prueba lleva un poco de tiempo.

Atención a las diferencias individuales:

Este contenido presenta una oportunidad para el alumnado que presenta dificultades cognitivas o de procesamiento de la información. La adaptación se puede establecer a dos niveles. El primero en el número de balizas que debe encontrar en el espacio que determinemos (como aparece en la representación gráfica con los diferentes niveles de ejecución). El otro es la posibilidad de ir con un compañero o compañera para que supervise su trabajo (sobre todo en espacios amplios), interviniendo lo menos posible. Si queremos trabajar en grupos, los podemos organizar de forma que el alumnado menos capacitado cuente en su equipo con otros que le puedan apoyar.

Si tenemos alumnado con movilidad reducida o queremos realizar acciones para sensibilizar ante la discapacidad, tenemos la disciplina del Trail Orienteering (Trail O). La disciplina se ha desarrollado para ofrecer a todos y todas, incluidas las personas con movilidad reducida, la oportunidad de participar en una situación de orientación. La principal adaptación que se realiza es que desde los diferentes caminos que configuran el recorrido, se debe identificar los puntos de control que se muestran en el plano o mapa (según la prueba). Como esta identificación se hace a distancia, la correcta identificación de los puntos de control no requiere ninguna destreza manual, permitiendo que aquellos con movimiento reducido participen en igualdad.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Aunque al final se pueda poner en común para corregir las pistas, es interesante disponer alguna pista cerca de la salida o lugar de reunión, para poder acercarte y supervisar el estado del juego de pistas.

Dependiendo de la madurez del grupo se puede optar por establecer que a las 4 pistas puedan venir a verte y revisar el trabajo realizado. Estaríamos en una situación intermedia entre juego en línea y en estrella.

Bibliografía consultada:

La dinámica se encuentra descrita junto con otras que complementan la propuesta en: Julián, J. A. y Pinos, M. (2011). Ejemplificación de educación física para segundo ciclo de primaria. Actividad: Orientación. Zaragoza. Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Consultado en febrero de 2022 en: <http://efypaf.unizar.es/recursos/orientacion.html>

Documento para enriquecer la propuesta anterior: Agualeles, I. y Angulo, L. (2021). Pío se orienta. Actividades de orientación para Primaria y Educación Especial. <https://view.genial.ly/60687c477e2ace0cd7da810c/presentation-pio-se-orienta>

Ejemplo de situación didáctica 3: Tomamos conciencia de nuestro estilo de vida y proponemos acciones para mejorarlo.

Como podemos leer en la Competencia Específica 5 y en los saberes básicos relacionados con el bloque F. Vida activa y saludable, su finalidad es la promoción de estilos de vida activos y saludables desde una perspectiva salutogénica y de identificación de activos, teniendo como fundamento el Modelo Pedagógico de Educación Física relacionada con la salud (EFRS) (Julián, Peiró-Velert, Zaragoza-Casterad y Aibar-Solana, 2021).

Aunque esta visión ya estaba presente en la Orden de 16 de junio de 2014 en el Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores y más concretamente en criterio 6.12, en el que se le solicitaba al alumnado “generar conocimiento relacionado con la participación en la actividad física de manera regular”, con la nueva propuesta curricular aparece de forma más explícita.

Recordamos que, a lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y análisis de las posibles barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables para su edad (actividad física, alimentación,



sueño, uso de pantallas, desplazamiento activo, etc.). Finalmente, el objetivo es que el alumnado, como motores críticos de su contexto, desarrolle conciencia de las diferentes barreras para la participación en la AF, incluida la cultura, la discapacidad y el género y de cómo superarlas.

Introducción y contextualización:

Debemos de tener presente que la literatura científica y las organizaciones internacionales orientan las iniciativas desde al ámbito educativo hacia intervenciones multicomponente sustentadas en el modelo socio-ecológico (Sallis et al., 2006; SHE, 2020; WHO, 2021) (diferentes factores: personales (p.ej. creencias, actitudes, eficacia), sociales (p.ej. amigos, apoyo familiar), del entorno (p.ej. ambiente físico) y políticas). Este modelo se ha identificado como uno de los enfoques más prometedores para desarrollar ambientes activos y saludables a nivel educativo (Spence y Lee, 2003) al paraguas del concepto global de Escuela Promotora de Salud.

A este modelo hay que sumar los nuevos estudios sobre el estilo de vida que ponen el acento en la actividad física, el tiempo sedentario y la duración del sueño ya que representan los tres únicos comportamientos relacionados con la salud que prevalecen durante las 24 horas del día (Canadian 24-hour movementguidelines) (Tremblay et al., 2016). Podemos encontrar que niñas, niños y adolescentes suelen mostrar una prevalencia combinada de comportamientos saludables y de riesgo (Leechet *al.*, 2014). La relación e influencia entre los diferentes comportamientos suele ser más fuerte entre los que se consideran más saludables (p.ej., realización de AF, ingesta de alimentos saludables, tener calidad de sueño, realizar un desplazamiento activo, etc.) o los que se consideran de mayor riesgo (p.ej., consumo de tabaco, alcohol, ingesta de alimentos insanos, excesivo tiempo de pantalla, etc.). Este hecho sugiere la necesidad de intervenir sobre un número considerable de comportamientos saludables para así potenciar su efecto beneficioso mediante un efecto multiplicativo (ver figura A).

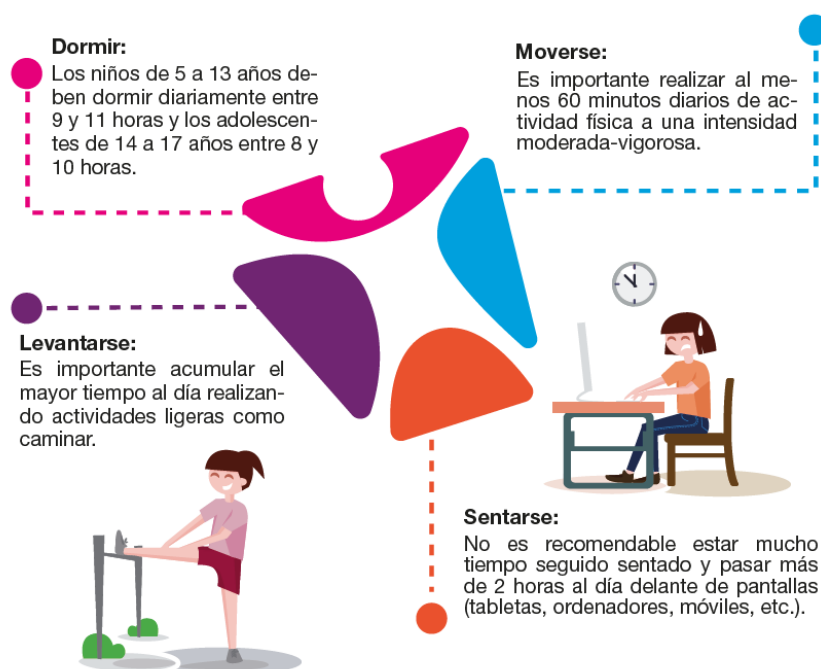


Figura A. Representación de los algunos comportamientos que establece la “Canadian 24-hour movementguidelines”. Fuente: Proyecto CAPAS-Ciudad (<https://capas-c.eu/>).

El profesorado deberá ayudar al alumnado a evaluar su estilo de vida de manera global, analizando las posibles barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables para su edad (actividad física, alimentación, sueño, uso de pantallas, desplazamiento activo, etc.), y comprometerse a alguna acción de cambio que mejoren su bienestar.

Las reflexiones establecidas por el alumnado en estos tiempos pedagógicos que se proponen tendrán un mayor efecto en ellos, si están conectadas con un proyecto de transformación integral de Escuela Promotora de Salud que intervenga tanto a nivel social como cultural, construido para ser sostenible con la participación y el apoyo de participantes y agentes dentro y fuera del entorno escolar.



Objetivos didácticos:

Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Identificar comportamientos saludables para su edad.
2. Conocer diferentes recomendaciones internacionales sobre algunos determinantes de salud.
3. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.).
4. Tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

| Competencia específica | Criterio de evaluación | Objetivo didáctico |
|--|--|---|
| <i>CE.EF.5. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable ...</i> | 5.5. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.) para tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar. | <ol style="list-style-type: none">1. Identificar comportamientos saludables para su edad.2. Conocer diferentes recomendaciones internacionales sobre algunos determinantes de salud.3. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.).4. Tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar. |

Los bloques y los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

| Bloque | Saberes básicos |
|--|--|
| <i>Bloque F. Vida activa y saludable</i> | <ul style="list-style-type: none">• Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.• Salud mental: Consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.• Barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables. |

Conexiones con otras áreas:

Se presentan aquí algunas ideas para enriquecer la situación de aprendizaje:



| Área | Competencia específica | Acción educativa posible |
|--------------------------------|---|--|
| Lengua castellana y literatura | CE.LCL.3. Producir textos orales y multimodales con coherencia, claridad y registro adecuados para expresar ideas ... | Exponer de manera estructura los principales comportamientos saludables que un estudiante tiene durante una semana habitual en el curso utilizando un soporte visual que le facilite su producción. |
| | CE.LCL.5. Producir textos escritos y multimodales, con corrección gramatical y ortográfica básicas, secuenciando correctamente ... | A partir del debate establecido en clase sobre las opciones para mejorar el bienestar individual y grupal, realizar una producción escrita con compromisos concretos, agentes implicados, días a la semana, momentos en el año, etc. que puedan ilustrar esa intención de cambio. |
| | CE.LCL.6. Buscar, seleccionar y contrastar información procedente de dos o más fuentes, ... | Aunque puede ser una opción incluida en la propia dinámica en el área de Educación Física, se sugiere buscar, seleccionar y compartir los resultados de un proceso de investigación (sencillo, individual o grupal) sobre las recomendaciones sobre comportamientos saludables para su edad. |

Descripción de la actividad:

Material:

- Material curricular para la sesión de la organización semana (orientaciones para su confección en **Metodología y estrategias didácticas**).

Finalidad:

- Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.).
- Tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.

Normas:

- Respeto por el trabajo individual del alumnado de clase e ir realizando las tareas que se le solicitan.

Criterios de éxito:

- Conseguir una fotografía de ese momento de la vida del alumnado que le ayude a ser consciente de su potencial y que busque en su contexto aliados para mejorar su bienestar.

Metodología y estrategias didácticas:

Organización:

La situación podría ser dividida en varias dinámicas dependiendo de las intenciones pedagógicas y las posibilidades interdisciplinares que se puedan dar en nuestro contexto. En principio la situación tiene 4 dinámicas progresivas e interconectadas. La primera es **“Nuestras estrategias para tener un estilo de vida saludable”**, la segunda recibe el nombre de **“Recomendaciones sobre comportamientos saludables”**, la tercera **“Mi semana habitual de hábitos saludables”** y se cierra la situación con **“Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable”**.

Dinámica 1. Nuestras estrategias para tener un estilo de vida saludable.

Comenzaremos la situación para que identifiquen (o recuerden) comportamientos saludables. Recordemos que estos aprendizajes han sido objeto en primer y segundo ciclo.

- Momento 1. Se recomienda utilizar la dinámica cooperativa **“1-2-4”** para visibilizar comportamientos saludables de las que son conscientes en su contexto y/o en su situación personal.





| Listado de acciones... | | |
|---|---|---|
| Saludables | Dudo | No saludables |
|  |  |  |
| | | |

Figura para la dinámica cooperativa 1-2-4 para establecer una lista de acciones saludables y no saludables.

- Momento 2. Puesta en común de la clase con argumentos para situar en una lista u otra. Sería importante utilizar un espacio específico (pizarra o pared) para visibilizar esos comportamientos y ayudar a la dinámica participativa. Para ayudar a visibilizar comportamientos saludables podemos utilizar el material de la plataforma Arasaac (<https://arasaac.org/materials/es/3691> y <https://arasaac.org/materials/es/3689>).

Dinámica 2. Recomendaciones sobre comportamientos saludables.

Una vez identificados diferentes comportamientos saludables vamos a intentar organizarlos por determinantes de salud. Se han seleccionado 5 determinantes de salud (Actividad física, alimentación, sueño, uso de pantallas y relaciones sociales positivas) para establecer recomendaciones en cada uno de ellos.

- Momento 1. Búsqueda de información sobre recomendaciones sobre varios determinantes de salud. Se le invita al alumnado a buscar información sobre ellos. Proponemos esta secuencia para realizar cada estudiante de manera individual o por una dinámica cooperativa de “grupo de expertos. Si se opta por esta última, cada miembro del grupo base se hace experto de un determinante. Cada experto tiene que extraer la información requerida. Luego los expertos en el tema se juntan y establecen un material visual resumen. Por último, cada experto vuelve a su grupo base para poner en común los temas abordados con el resto de los expertos.

a) Entrar en página web de la OMS para conocer algunas orientaciones sobre **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios**. (<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>). Revisan el índice y van al apartado relacionado con su edad. Leen y extraen la información relevante para ese comportamiento.

b) Sobre la alimentación deberíamos dar pautas claras y alcanzables para ellos y ellas. La alimentación depende de los adultos (además se une la variable “comedor”) y a veces no pueden elegir determinadas combinaciones o recomendaciones (e.g. el plato de Harvard). La idea iría por el concepto de “pequeños cambios para comer mejor” e implicar a las familias en esos mensajes (https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf).

Recomendamos que el alumnado pregunte al maestro o a la maestra por los criterios de un almuerzo saludable (les podríamos dar pautas como que durante la semana alternar, lácteos, fruta (repetir), bocadillo o sándwich y algún día libre), merienda o uso de chucherías o bebidas energéticas o frecuencia de ingesta de comida “rápida”.

c) Entrar en página web de Sanitas (puede ser otra, es una recomendación) para conocer algunas orientaciones sobre **las recomendaciones de horas de sueño para su edad**. (<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/sueno->



[y-cansancio/horas-necesarias-dormir.html](#)). El alumnado deberá responder a cuántas horas recomiendan dormir y quién las recomienda.

d) Entrar en la página de la Universidad Politécnica de Cataluña (https://www.upc.edu/es/sala-de-prensa/pdf/decaleg_foot_vertical_def_es.pdf) y deben seleccionar 5 aspectos clave sobre el uso de pantallas y establecer un sexto aspecto, con el tiempo máximo que recomiendan usarlas para su edad.

e) Establecer una lista de las razones por las que hacer actividad física en familia o con amigos es positivo para tu bienestar global.

- Momento 2. Cada grupo base debería realizar una producción visual resumiendo los cinco determinantes de salud que hemos trabajado.

- Momento 3. Poner en común las recomendaciones para su edad de los determinantes trabajados.

Dinámica 3. Mi semana habitual de hábitos saludables.

En la dinámica 1 hemos identificado comportamientos saludables. En la dinámica 2 se han puesto en común las recomendaciones de los determinantes. Se debe abordar ahora, dónde los ubica cada estudiante en su semana habitual.

- Momento 1. El alumnado debe cumplimentar la tabla que se adjunta (como ejemplo), intentando situar los comportamientos saludables que realiza durante la semana. A partir de las recomendaciones que establecemos en observaciones para docentes, el alumnado deberá ir paso a paso establecido por el docente para que no pierdan ningún registro.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | Sábado | Domingo |
|----------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|--------|---------|
| Antes de ir la cole | | | | | | Mañana | | |
| Mañanas | | | | | | | | |
| Medio día | | | | | | | | |
| Tardes (cole) | | | | | | Tarde | | |
| Tardes (después cole) | | | | | | | | |
| Total minutos de actividad | | | | | | | | |

Figura recomendada para establecer la semana habitual de hábitos saludables.

- Momento 2. A partir de esta fotografía el estudiante deberá realizar una producción escrita comparando su semana con hábitos saludables con las recomendaciones. Se deberán establecer puntos fuertes y puntos a mejorar en función de los aspectos trabajados.

Dinámica 4. Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable.

Abordamos el momento final de la situación. Animaremos al alumnado a establecer compromisos de cambio y mantenimiento de comportamientos saludables.

- Momento 1. De manera individual les solicitaremos que para un plazo de tiempo (uno o dos meses), qué acciones creen que van a mantener y a cuáles se comprometen modificar. Sería aconsejable limitarles el espacio las partes que se le solicitan en la producción.

Observaciones para el docente:



- Para la dinámica 1. Dependiendo de la experiencia del alumnado con dinámicas de aprendizaje cooperativa, será necesario un mayor tiempo de explicación de esta. Dejad tiempo para la situación individual. Tal vez sea necesario realizar una revisión de los comportamientos establecidos para reorientar la situación y visibilizar diferentes comportamientos saludables. No olvidar comportamientos como la amistad, sueño, pantallas, alimentación, etc. Para atender la salud desde una perspectiva global. En las situaciones en parejas y en grupos de cuatro, la idea no es separar los que hacen unos u otros. Lo importante es tener un listado para poder debatir sobre lo que es un comportamiento saludable y no saludable.

- Dinámica 2. Se han seleccionado 5 determinantes de salud (Actividad física, alimentación, sueño, uso de pantallas y relaciones sociales positivas) para establecer recomendaciones en cada uno de ellos. Pueden ampliarse o reducirse dependiendo de las finalidades últimas del equipo docente. Se recomienda revisar los enlaces y seleccionar los más adecuados para el grupo clase que tengamos. Se han seleccionado enlaces que dan acceso a información en diferentes formatos. Las dinámicas pueden tener una duración entre 1 o 2 sesiones.

- Dinámica 3. Si un comportamiento saludable se repite durante todos los días, poner un número y una leyenda al final de la hoja para no saturar de información la misma. Atención a determinados comportamientos: situar las sesiones de Educación Física y contabilizar 10 minutos de AF moderada-vigorosa y no la duración de la clase (poner EF); contabilizar si van y vuelven a casa andando (el tiempo real. Poner Andar.); Si juegan a algo, en los entrenamientos poner el 50% del tiempo del entrenamiento (poner Entreno). Si juegan los fines de semana: poner los minutos que juegan de media... Incluir también acciones domésticas (hacer la cama, bajar la basura, subir escaleras, etc.) tiempo realista. Al final sumar minutos por día. Es interesante diferenciar entre actividades ligeras (domésticas) y moderadas y vigorosas. Las dinámicas pueden tener una duración entre 1 o 2 sesiones.

- Dinámica 4. Es importante que esas modificaciones vayan de la mano de un análisis del potencial del contexto próximo del niño o de la niña (familias, centro educativo, extraescolares, club, eventos de ciudad, uso de instalaciones deportivas municipales, uso de espacios como parques o rutas, etc.), conectando con las demandas de una Escuela Promotora de Salud.

Atención a las diferencias individuales:

Realizar acciones con aprendizaje cooperativo va ser la primera medida para atender a la diversidad.

La segunda acción que vamos a realizar es asumir la pluralidad de situaciones que se pueden presentar en un aula. Nuestra intención es la de visibilizar aprendizajes, dar información al alumnado para que tomen decisiones saludables. Es respetable que un estudiante no quiera realizar actividad física o manifieste su intención de seguir comiendo chucherías con bastante frecuencia. Sería un error culpabilizar o señalar. Informar, formar y confiar en que sus decisiones sean las mejores para ellos y su entorno.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

En las dinámicas cooperativas realizar revisión del trabajo y solicitar producciones colectivas con la participación de todo el alumnado.

Ser sensibles ante la diversidad de contextos personales. Esta perspectiva alternativa de la salud prioriza y refuerza a) el discurso salutogénico sobre la salud (¿qué podemos hacer para llevar una vida saludable? o ¿cómo hacemos nuestras clases para mejorar vuestros recursos sobre una AF saludable?) frente al discurso patógeno de salud y la visión medicalizada (prevención y control de la obesidad); b) propone a las y los docentes que prioricen las oportunidades de aprendizaje en EF poniendo el acento en los valores personales (e.g., persistencia, implicación, esfuerzo, etc.), valores sociales (e.g., relaciones positivas, cooperación, respeto hacia el otro, etc.) y los sentimientos (e.g., satisfacción, disfrute, etc.) que genera la práctica de AF; c) conectar la EF con prácticas saludables en su contexto próximo; d) desarrollar estrategias para que el alumnado vaya ganando progresivamente en autonomía para conseguir una autogestión de su vida activa (recordarles lo que han aprendido); e) dotar de recursos para que el alumnado tome decisiones saludables para sí mismo y su entorno social.

Bibliografía recomendada:



La dinámica se encuentra descrita junto con otras que complementan el modelo en: Julián, J.A., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J. y Aibar-Solana, A. (2021). Educación Física relacionada con la salud. En Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D. y Fernández-Río, J.. Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué. Universidad de León, Servicio de Publicaciones, 178-226.<https://buleria.unileon.es/handle/10612/13251>

V. Referencias

Arnold, P. (1991). *Educación física, movimiento y currículum*. Madrid: Morata.

Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S. y Tierz, P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: MEC.

Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.

Julián, J. A., Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., & Aibar, A. (2016). Análisis crítico del currículum básico de la LOMCE para la asignatura de Educación Física. Acciones derivadas en la Comunidad Autónoma de Aragón y propuestas de futuro. *Retos*, 29, 173-181.

Julián, J.A., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J. y Aibar-Solana, A. (2021). Educación Física relacionada con la salud. En Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D. y Fernández-Río, J. *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León: Servicio de Publicaciones, 178-226. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13251>

Julián, J.A., Ibor, E. y Aibar-Solana, A. (2021). Impulsar un cambio cultural en el uso de la bicicleta desde el ámbito educativo. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 74, 38-45

Larraz, A. (2004). Los dominios de acción motriz como base de los diseños curriculares en educación física: el caso de la Comunidad de Aragón en educación primaria. En, F. Lagardera & P. Lavega (Eds.), *La ciencia de la acción motriz* (pp. 203-226). Lleida: Universitat de Lleida: Servei de Publicacions.

Larraz, A. (2009). ¿Qué aprendizajes de educación física debería tener el alumnado al finalizar sexto curso de primaria? *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 29, 45-63.

Larraz, A., Lavega, P. Navarro, E., Pérez, C., y Vázquez, M. (2021). *Programa d'educació física de primera ensenyança de l'Escola Andorrana*. Ministeri d'Educació i Ensenyament Superior: Gobierno de Andorra. https://www.bopa.ad/bopa/033123/Documents/Annex%20III_GD20211119_10_51_54.pdf

Leech, R. M., McNaughton, S. A., & Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 4. doi:10.1186/1479-5868-11-4

MITMA (2021). *Estrategia estatal por la bicicleta [en línea]*. Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana: Gobierno de España. <https://bit.ly/2YsH1Ga>

Orden de 6 de mayo de 2005, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria para la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA, 5 de julio de 2005).

Orden de 16 de junio de 2014, (BOA, 20 de julio), de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz. Juegos, deporte y sociedad*. Barcelona: Paidotribo.

Sallis, J.F.; Cervero, R.B.; Ascher, W. & otros (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322. DOI: 10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100

SHE (Schools for Health in Europe Network Foundation) (2020). *Materiales para docentes. Aprender sobre salud y promoción de la salud en las escuelas. Conceptos clave y actividades*. Revisión y adaptación de la traducción por la Subdirección de Cooperación Territorial e Innovación Educativa del Ministerio de Educación y Formación



Profesional y la Subdirección de Promoción, Prevención y Calidad del Ministerio de Sanidad. Esta publicación puede encontrarse en: www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources

Spence, J. C., & Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 7–24. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00014-6)

WHO (2021). *Making every school a health-promoting school: global standards and indicators for health-promoting schools and systems*. Geneva: World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor, S., Dinh, T., Duggan, M., ...Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 311-327. doi:10.1139/apnm-2016-0151

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.