

| ETAPA: ESO  |                    | ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  |  |  |  |  |  |   |   |  |   |
|---|--------------------|---|--|--|--|--|--|---|---|--|---|
| I. APRENDIZAJES ESENCIALES  |                    |   |  |  |  |  |  |   |   |  |   |
| OGE   | COMPETENCIAS CLAVE | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |  |  |  |  |  |   |   |  |   |
|   |                    | EF1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.  |  |  |  |  |  |   |   |  |   |
|   |                    | 1r CICLO  |  | 2º CICLO   |  |  |  |   |   |  |   |
|   |                    | 1EF1. Identificar y relacionar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.   |  | 2EF1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.  |  |  |  |   |   |  |   |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |                    |   |  |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 1º CURSO  |                    | DO  | 2º CURSO   |  | DO   | 3º CURSO   |  | DO  | 4º CURSO  |  | DO  |
| 1EF.1.1 Establecer los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.  |                    | CCL1<br>STEM1<br>CD1<br>CPSAA1<br>CC1<br>CE1  | 2EF.1.1 Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social. |  | CCL1<br>STEM1<br>CD1<br>CPSAA1<br>CC1<br>CE1         | 3EF.1.1 Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.  |  | CCL1<br>STEM1<br>STEM2<br>CD1<br>CPSAA3<br>CC1<br>CE1 | 4EF.1.1 Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.   |  | CCL1<br>STEM1<br>STEM2<br>CD1<br>CPSAA3<br>CC1<br>CE1 |
| 1EF.1.2 Reconocer e identificar los conocimientos anatomofisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.  |                    | CCL1<br>CCL2<br>STEM4<br>CD2<br>CPSAA2<br>CC3<br>CE1  | 2EF.1.2 Aplicar los conocimientos anatomofisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.   |  | CCL1<br>CCL2<br>STEM4<br>CD2<br>CPSAA2<br>CC3<br>CE1 | 3EF.1.2 Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.  |  | CCL1<br>CCL2<br>STEM4<br>CD2<br>CPSAA4<br>CC3<br>CE3  | 4EF.1.2 Diseñar y autoevaluar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.   |  | CCL1<br>CCL2<br>STEM4<br>CD2<br>CPSAA4<br>CC3<br>CE3  |
| 1EF.1.3 Identificar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.  |                    | CCL3<br>STEM5<br>CD4<br>CPSAA5<br>CC2<br>CE1  | 2EF.1.3 Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.                |  | CCL3<br>STEM5<br>CD4<br>CPSAA5<br>CC2<br>CE1         | 3EF.1.3 Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.  |  | CCL3<br>STEM5<br>CD3<br>CPSAA5<br>CC2<br>CE3          | 4EF.1.3 Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana. |  | CCL3<br>STEM5<br>CD3<br>CPSAA5<br>CC2<br>CE3          |
| II. SABERES BÁSICOS   |                    |   |  |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 1º CURSO  |                    | 2º CURSO  |  | 3º CURSO   |  | 4º CURSO   |  |   |   |  |   |
| <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social</li> <li>- Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</li> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</li> <li>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> <li>- Grupo 4. Cura del cuerpo</li> <li>- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</li> <li>- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</li> <li>- Calentamiento general: partes esenciales.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</li> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> <li>- Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</li> <li>- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.</li> </ul> <p>Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene y actividad física</li> </ul> <p>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y específicas ante situaciones de riesgo</p> |                    | <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social</li> <li>- Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</li> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</li> <li>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> <li>- Grupo 4. Cura del cuerpo</li> <li>- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</li> <li>- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</li> <li>- Calentamiento general: partes esenciales.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</li> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> <li>- Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</li> <li>- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.</li> </ul> <p>Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene y actividad física</li> </ul> <p>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y específicas ante situaciones de riesgo</p> |  | <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-*PV).</li> <li>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.</li> <li>- Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</li> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).</li> <li>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.</li> <li>- Programación autónoma del ejercicio.</li> <li>- Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</li> <li>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> <li>- Grupo 4. Cura del cuerpo</li> <li>- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>- Calentamiento específico autónomo.</li> <li>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> <li>- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</li> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> <li>- Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</li> <li>- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades mentales</li> </ul> |  | <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-*PV).</li> <li>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.</li> <li>- Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</li> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).</li> <li>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.</li> <li>- Programación autónoma del ejercicio.</li> <li>- Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</li> <li>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> <li>- Grupo 4. Cura del cuerpo</li> <li>- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>- Calentamiento específico autónomo.</li> <li>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> <li>- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</li> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> <li>- Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</li> <li>- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades mentales</li> </ul> |  |   |   |  |   |

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

CCL



1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
10.  
11.  
12.  
13.  
14.

CCL  
STEM  
CD  
CPSAA  
CC  
CE

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física  
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad  
- Higiene y actividad física  
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente  
- Protocolos de actuación ( / RICE)  
- Uso de las TIC  
- RCP  
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física  
- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices  
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales  
- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad  
Subbloque 3.2. Juegos y deportes  
- Individuales  
- Colectivos  
- Adversario  
- Cimientos técnicos deportivos  
- Cimientos tácticos deportivos

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices  
Subbloque 4.1. Habilidades sociales  
- Resolución dialogada y control emocional  
Subbloque 4.2. Gestión emocional  
- El estrés  
- La frustración  
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo  
- La expresión de mensajes y emociones

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física  
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad  
- Higiene y actividad física  
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente  
- Protocolos de actuación ( / RICE)  
- Uso de las TIC  
- RCP  
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física  
- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices  
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales  
- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad  
Subbloque 3.2. Juegos y deportes  
- Individuales  
- Colectivos  
- Adversario  
- Cimientos técnicos deportivos  
- Cimientos tácticos deportivos

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices  
Subbloque 4.1. Habilidades sociales  
- Resolución dialogada y control emocional  
Subbloque 4.2. Gestión emocional  
- El estrés  
- La frustración  
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo  
- La expresión de mensajes y emociones

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.  
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.  
Subbloque 1.3 Salud mental  
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación  
- Métodos de relajación y estiramientos  
Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo  
- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física  
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad  
- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.  
- Higiene y actividad física  
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente  
- Protocolos de actuación ( / RICE)  
- Dispositivos DIOSA  
- Uso de las TIC  
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física  
- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.  
- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices  
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales  
- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.  
- Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)  
Subbloque 3.2. Juegos y deportes  
- Individuales  
- Colectivos  
- Adversario  
- Cimientos técnicos deportivos  
- Cimientos tácticos deportivos  
- Pensamiento estratégico

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices  
Subbloque 4.1. Habilidades sociales  
- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional-  
Subbloque 4.2. Gestión emocional  
- El estrés  
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo  
- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.  
- Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.  
- Entidades y proyectos de centro.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.  
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).  
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.  
- Creación de contenidos.

- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.  
Subbloque 1.3 Salud mental  
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación  
- Métodos de relajación y estiramientos  
Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo  
- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física  
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad  
- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.  
- Higiene y actividad física  
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente  
- Protocolos de actuación ( / RICE)  
- Dispositivos DIOSA  
- Uso de las TIC  
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física  
- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.  
- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices  
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales  
- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.  
- Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)  
Subbloque 3.2. Juegos y deportes  
- Individuales  
- Colectivos  
- Adversario  
- Cimientos técnicos deportivos  
- Cimientos tácticos deportivos  
- Pensamiento estratégico

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices  
Subbloque 4.1. Habilidades sociales  
- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional-  
Subbloque 4.2. Gestión emocional  
- El estrés  
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo  
- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.  
- Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.  
- Entidades y proyectos de centro.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.  
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).  
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.  
- Creación de contenidos.

| OGE | COMPETENCIAS CLAVE | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS   |  |  |  |   |  |   |  |
|-----|--------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|
|     |                    | EF2.Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuados.  |  |  |  |   |  |   |  |
|     |                    | 1r CICLO   |  |  |  | 2º CICLO  |  |   |  |
|     |                    | 1EF2.1Identificar, relacionar y resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuados.  |  |  |  | 2EF2.Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuados.  |  |   |  |
|     |                    | CRITERIOS DE EVALUACIÓN  |  |  |  |   |  |   |  |
|     |                    | 1º CURSO   | DO   | 2º CURSO   | DO   | 3ºCURSO   | DO   | 4º CURSO  | DO   |
|     |                    | 1EF2.1Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.   | CCL5<br>CP1<br>STEM1<br>CPSAA1<br>CC2<br>CCEC2   | 2EF2.1Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.   | CCL5<br>CP1<br>STEM1<br>CPSAA1<br>CC2<br>CCEC2   | 3EF2.1Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.  | CCL5<br>CP1<br>STEM1<br>CPSAA1<br>CC2<br>CCEC2 | 4EF2.1Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.  | CCL5<br>CP1<br>STEM1<br>CPSAA1<br>CC2<br>CCEC2 |
|     |                    | 1EF2.2Identificar, relacionar y resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.  | CCL1<br>CP2<br>STEM2<br>CPSAA2<br>CC1<br>CCEC3   | 2EF2.2Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.  | CCL1<br>CP2<br>STEM2<br>CPSAA2<br>CC1<br>CCEC3   | 3EF2.2Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, fomentando la autogestión de la práctica de actividad física y deportiva. | CCL1<br>CP2<br>STEM2<br>CPSAA5<br>CC1<br>CCEC3 | 4EF2.2Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, fomentando la autogestión de la práctica de actividad física y deportiva. | CCL1<br>CP2<br>STEM2<br>CPSAA5<br>CC1          |
|     |                    | 1EF2.3Relacionar y reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.   | CCL2<br>CP3<br>STEM5<br>CPSAA3<br>CC3<br>CCEC1   | 2EF2.3Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.  | CCL2<br>CP3<br>STEM5<br>CPSAA3<br>CC3<br>CCEC1   | 3EF2.3Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo siente conscientes de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.                    | CCL2<br>CP3<br>STEM5<br>CPSAA4<br>CC3<br>CCEC1 | 4EF2.3Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo siente conscientes de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.                    | CCL2<br>CP3<br>STEM5<br>CPSAA4<br>CC3<br>CCEC1 |
|     |                    | II. SABERES BÁSICOS  |  |  |  |   |  |   |  |
|     |                    | 1º CURSO   | 2º CURSO   | 3ºCURSO  | 4º CURSO   |   |  |   |  |
| 1.  | CCL                | Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices<br>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales<br>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad<br>Subbloque 3.2. Juegos y deportes<br>- Individuales<br>- Colectivos<br>- Adversario<br>- Cimientos técnicos deportivos<br>- Cimientos tácticos deportivos | Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices<br>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales<br>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad<br>Subbloque 3.2. Juegos y deportes<br>- Individuales<br>- Colectivos<br>- Adversario<br>- Cimientos técnicos deportivos<br>- Cimientos tácticos deportivos | Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices<br>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales<br>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad<br>Subbloque 3.2. Juegos y deportes<br>- Individuales<br>- Colectivos<br>- Adversario<br>- Cimientos técnicos deportivos<br>- Cimientos tácticos deportivos | Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices<br>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales<br>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad<br>Subbloque 3.2. Juegos y deportes<br>- Individuales<br>- Colectivos<br>- Adversario<br>- Cimientos técnicos deportivos<br>- Cimientos tácticos deportivos |   |  |   |  |
| 2.  | CP                 |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 3.  | STEM               |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 4.  | CPSAA              |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 5.  | CC                 |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 6.  | CCEC               |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 7.  |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 8.  |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 9.  |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 10. |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 11. |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 12. |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 13. |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |
| 14. |                    |  |  |  |  |   |  |   |  |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.</li> <li>- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.</li> <li>- Danza contemporánea.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural</b></p> <p>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.</li> </ul> <p>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.</li> <li>- Entidades próximas.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b></p> <p>Grupo 1. Juegos populares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos populares autóctonos.</li> </ul> <p>Grupo 2. La Pelota Valenciana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyago y sus variantes.</li> <li>- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.</li> <li>- El juego a pared: frontón y fraile.</li> <li>- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.</li> <li>- Referentes deportivos.</li> <li>- Mujer y pelota.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danza contemporánea.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural</b></p> <p>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.</li> </ul> <p>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.</li> <li>- Entidades próximas.</li> <li>- Práctica y concienciación.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b></p> <p>Grupo 1. Juegos populares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos populares autóctonos.</li> </ul> <p>Grupo 2. La Pelota Valenciana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyago y sus variantes.</li> <li>- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.</li> <li>- El juego a pared: frontón y fraile.</li> <li>- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.</li> <li>- Referentes deportivos.</li> <li>- Mujer y pelota.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.</li> <li>- Danza contemporánea.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural</b></p> <p>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.</li> </ul> <p>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.</li> <li>- Entidades próximas.</li> <li>- Práctica y concienciación.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b></p> <p>Grupo 1. Juegos populares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos populares autóctonos.</li> </ul> <p>Grupo 2. La Pelota Valenciana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyago y sus variantes.</li> <li>- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.</li> <li>- El juego a pared: frontón y fraile.</li> <li>- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.</li> <li>- Referentes deportivos.</li> <li>- Mujer y pelota.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.</li> <li>- Danza contemporánea.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural</b></p> <p>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.</li> </ul> <p>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.</li> <li>- Entidades próximas.</li> <li>- Práctica y concienciación.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b></p> <p>Grupo 1. Juegos populares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos populares autóctonos.</li> </ul> <p>Grupo 2. La Pelota Valenciana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyago y sus variantes.</li> <li>- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.</li> <li>- El juego a pared: frontón y fraile.</li> <li>- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.</li> <li>- Referentes deportivos.</li> <li>- Mujer y pelota.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.</li> <li>- Danza contemporánea.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural</b></p> <p>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.</li> </ul> <p>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.</li> <li>- Entidades próximas.</li> <li>- Práctica y concienciación.</li> </ul> <p><b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b></p> <p>Grupo 1. Juegos populares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos populares autóctonos.</li> </ul> <p>Grupo 2. La Pelota Valenciana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyago y sus variantes.</li> <li>- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.</li> <li>- El juego a pared: frontón y fraile.</li> <li>- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.</li> <li>- Referentes deportivos.</li> <li>- Mujer y pelota.</li> </ul> |
|--|--|--|--|--|--|

| OGE | COMPETENCIAS CLAVE | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |   |  |  |   |  |   |  |
|-----|--------------------|---|---|--|--|---|--|---|--|
|     |                    | EF3.Participar en procesos de creación de naturaleza artísticoexpresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  |   |  |  |   |  |   |  |
|     |                    | 1r CICLO  |   |  | 2º CICLO   |   |  |   |  |
|     |                    | 1EF3.1Crear y participar en procesos de creación de naturaleza artísticoexpresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  |   |  | 2EF3.Participar en procesos de creación de naturaleza artísticoexpresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  |   |  |   |  |
|     |                    | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |   |  |  |   |  |   |  |
|     |                    | 1º CURSO  | DO  | 2º CURSO   | DO   | 3ºCURSO   | DO   | 4º CURSO  | DO   |
|     |                    | 1EF3.1Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y con creatividad.   | CCL1<br>CD1<br>CPSAA1<br>CC1<br>CE1<br>CCEC3  | 2EF3.1Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y con creatividad.  | CCL1<br>CD1<br>CPSAA1<br>CC1<br>CE1<br>CCEC3   | 3EF3.1Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.  | CCL5<br>CD2<br>CPSAA4<br>CC1<br>CE1<br>CCEC3 | 4EF3.1Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.  | CCL5<br>CD2<br>CPSAA4<br>CC1<br>CE1<br>CCEC3 |
|     |                    | 1EF3.2Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.   | CCL2<br>CD5<br>CPSAA4<br>CC2<br>CE2<br>CCEC2  | 2EF3.2Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.  | CCL2<br>CD5<br>CPSAA4<br>CC2<br>CE2<br>CCEC2   | 3EF3.2Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza. | CCL2<br>CD4<br>CPSAA5<br>CC2<br>CE2<br>CCEC2 | 4EF3.2Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza. | CCL2<br>CD4<br>CPSAA5<br>CC2<br>CE2<br>CCEC2 |
|     |                    | 1EF3.3Crear y participar en montajes artísticos colectivos comunicando ideas, sentimientos y emociones.   | CCL4<br>CD3<br>CPSAA5<br>CC3<br>CE3<br>CCEC4  | 2EF3.3Crear y participar en montajes artísticos colectivos comunicando ideas, sentimientos y emociones.  | CCL4<br>CD3<br>CPSAA5<br>CC3<br>CE3<br>CCEC4   | 3EF3.3Diseñar y participar en proyectos artísticos multidisciplinares como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.  | CCL4<br>CD3<br>CPSAA5<br>CC3<br>CE3<br>CCEC4 | 4EF3.3Diseñar y participar en proyectos artísticos multidisciplinares como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.  | CCL4<br>CD3<br>CPSAA5<br>CC3<br>CE3<br>CCEC4 |
|     |                    | II. SABERES BÁSICOS   |   |  |  |   |  |   |  |
|     |                    | 1º CURSO  | 2º CURSO  | 3ºCURSO  | 4º CURSO   |   |  |   |  |
|     |                    | Bloque 1: Vida activa y saludable<br>Subbloque 1.1 Salud física<br>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables<br>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social<br>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico<br>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).<br>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional<br>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.<br>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.<br>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.<br>Grupo 4. Cura del cuerpo<br>- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.<br>- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.<br>- Calentamiento general: partes esenciales.<br>Subbloque 1.2 Salud social<br>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.<br>Subbloque 1.3 Salud mental<br>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación<br>- Métodos de relajación y estiramientos<br>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo<br>- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.<br><br>Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices<br>Subbloque 4.1. Habilidades sociales<br>- Resolución dialogada y control emocional<br>Subbloque 4.2. Gestión emocional<br>- El estrés<br>- La frustración<br>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo<br>- La expresión de mensajes y emociones<br><br>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz | Bloque 1: Vida activa y saludable<br>Subbloque 1.1 Salud física<br>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables<br>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social<br>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico<br>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).<br>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional<br>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.<br>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.<br>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.<br>Grupo 4. Cura del cuerpo<br>- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.<br>- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.<br>- Calentamiento general: partes esenciales.<br>Subbloque 1.2 Salud social<br>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.<br>Subbloque 1.3 Salud mental<br>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación<br>- Métodos de relajación y estiramientos<br>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo<br>- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.<br><br>Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices<br>Subbloque 4.1. Habilidades sociales<br>- Resolución dialogada y control emocional<br>Subbloque 4.2. Gestión emocional<br>- El estrés<br>- La frustración<br>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo<br>- La expresión de mensajes y emociones<br><br>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz | Bloque 1: Vida activa y saludable<br>Subbloque 1.1 Salud física<br>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables<br>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT- *PV).<br>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.<br>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico<br>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).<br>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobrentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).<br>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.<br>- Programación autónoma del ejercicio.<br>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional<br>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.<br>Grupo 4. Cura del cuerpo<br>- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.<br>- Calentamiento específico autónomo.<br>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.<br>Subbloque 1.2 Salud social<br>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.<br>Subbloque 1.3 Salud mental<br>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación<br>- Métodos de relajación y estiramientos<br>Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo<br>- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.<br><br>Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices<br>Subbloque 4.1. Habilidades sociales<br>- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional-<br>Subbloque 4.2. Gestión emocional<br>- El estrés<br>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo | Bloque 1: Vida activa y saludable<br>Subbloque 1.1 Salud física<br>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables<br>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT- *PV).<br>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.<br>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico<br>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).<br>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobrentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).<br>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.<br>- Programación autónoma del ejercicio.<br>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional<br>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.<br>Grupo 4. Cura del cuerpo<br>- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.<br>- Calentamiento específico autónomo.<br>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.<br>Subbloque 1.2 Salud social<br>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.<br>Subbloque 1.3 Salud mental<br>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación<br>- Métodos de relajación y estiramientos<br>Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo<br>- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.<br><br>Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices<br>Subbloque 4.1. Habilidades sociales<br>- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional-<br>Subbloque 4.2. Gestión emocional<br>- El estrés<br>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo |   |  |   |  |

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 10.

CCL  
CD  
CPSAA  
CC  
CE  
CCEC



10.  
11.  
12.  
13.  
14.

CE  
CCEC

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz  
Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Creatividad y autoconfianza  
- Estereotipos  
- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas  
Grupo 3. La recreación dramática  
- La mirada y el gesto como elementos expresivos  
- La postura corporal y el tono muscular  
- Las emociones  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Equilibrios con y sin material.  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Habilidades gimnásticas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Apropiación del espacio  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.  
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.  
- Danza contemporánea.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz  
Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Creatividad y autoconfianza  
- Estereotipos  
- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas  
Grupo 3. La recreación dramática  
- La mirada y el gesto como elementos expresivos  
- La postura corporal y el tono muscular  
- Las emociones  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Equilibrios con y sin material.  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Habilidades gimnásticas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Apropiación del espacio  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.  
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.  
- Danza contemporánea.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo  
- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.  
- El estrés  
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo  
- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.  
- Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.  
Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz  
Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Estereotipos  
- Proyectos interdisciplinarios artísticos  
- La luz y el sonido  
- Uso de la tecnología  
- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales  
- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos  
Grupo 3. La recreación dramática  
- Interpretación de textos  
- La postura corporal como elemento expresivo.  
- Las emociones.  
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.  
- Escenografía  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Lucha escénica.  
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Percusión corporal.  
- Lucha escénica.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.  
- Danza contemporánea.  
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Acontecimientos deportivos.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxetes, pelota gorda, largas, etc.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz  
Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Estereotipos  
- Proyectos interdisciplinarios artísticos  
- La luz y el sonido  
- Uso de la tecnología  
- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales  
- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos  
Grupo 3. La recreación dramática  
- Interpretación de textos  
- La postura corporal como elemento expresivo.  
- Las emociones.  
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.  
- Escenografía  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Lucha escénica.  
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.  
- Danza contemporánea.  
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Acontecimientos deportivos.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxetes, pelota gorda, largas, etc.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.



| OGE | COMPETENCIAS CLAVE | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |  |   |   |   |                                      |   |                                      |
|-----|--------------------|---|--|---|---|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
|     |                    | EF4.Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticoexpresivas.   |  |   |   |   |                                      |   |                                      |
|     |                    | 1r CICLO  |  |   |   | 2º CICLO  |                                      |   |                                      |
|     |                    | 1EF4.Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticoexpresivas.  |  |   |   | 2EF4.Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticoexpresivas.  |                                      |   |                                      |
|     |                    | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |  |   |   |   |                                      |   |                                      |
|     |                    | 1º CURSO  | DO   | 2º CURSO  | DO  | 3ºCURSO   | DO                                   | 4º CURSO  | DO                                   |
|     |                    | 1EF4.1Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.  | STEM1<br>CD2<br>CPSAA1<br>CC3<br>CE1   | 2EF4.1Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.  | STEM1<br>CD2<br>CPSAA1<br>CC3<br>CE1  | 3EF4.1Cooperar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.  | STEM2<br>CD2<br>CPSAA1<br>CC3<br>CE1 | 4EF4.1Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.  | STEM2<br>CD2<br>CPSAA1<br>CC3<br>CE1 |
|     |                    | 1EF4.2Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios y protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.  | STEM2<br>CD1<br>CPSAA2<br>CC2<br>CE2   | 2EF4.2Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios y protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.  | STEM2<br>CD1<br>CPSAA2<br>CC2<br>CE2  | 3EF4.2Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades relacionadas del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.                   | STEM2<br>CD1<br>CPSAA2<br>CC2<br>CE2 | 4EF4.2Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades relacionadas del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.                   | STEM2<br>CD1<br>CPSAA2<br>CC2<br>CE2 |
|     |                    | 1EF4.3Descubrir las actividades artísticoexpresivas del entorno natural y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.  | STEM4<br>CD3<br>CPSAA3<br>CC3<br>CE3   | 2EF4.3Participar en las actividades artísticoexpresivas del entorno natural y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.  | STEM4<br>CD3<br>CPSAA3<br>CC3<br>CE3  | 3EF4.3 Descubrir y participar activamente en las actividades artísticoexpresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.   | STEM4<br>CD3<br>CPSAA3<br>CC3<br>CE3 | 4EF4.3 Descubrir y participar activamente en las actividades artísticoexpresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.   | STEM4<br>CD3<br>CPSAA3<br>CC3<br>CE3 |
|     |                    | 1EF4.4Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.   | STEM5<br>CD4<br>CPSAA4<br>CC2<br>CE3   | 2EF4.4Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.   | STEM5<br>CD4<br>CPSAA4<br>CC2<br>CE3  | 3EF4.4Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación. | STEM5<br>CD4<br>CPSAA4<br>CC2<br>CE3 | 4EF4.4Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación. | STEM5<br>CD4<br>CPSAA4<br>CC2<br>CE3 |
|     |                    | 1EF4.5Estimar el valor cultural de la Pelota valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.  | STEM1<br>CD1<br>CPSAA3<br>CC1<br>CE1   | 2EF4.5Reconocer el valor cultural de la Pelota valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.  | STEM1<br>CD1<br>CPSAA3<br>CC1<br>CE1  | 3EF4.5Valorar la Pelota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección mediante la práctica de sus diferentes modalidades.   | STEM1<br>CD1<br>CPSAA3<br>CC1<br>CE1 | 4EF4.5Valorar la Pelota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección mediante la práctica de sus diferentes modalidades.   | STEM1<br>CD1<br>CPSAA3<br>CC1<br>CE1 |
|     |                    | II. SABERES BÁSICOS   |  |   |   |   |                                      |   |                                      |
|     |                    | 1º CURSO  | 2º CURSO   | 3ºCURSO   | 4º CURSO  |   |                                      |   |                                      |
|     |                    | Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física<br>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad<br>- Higiene y actividad física<br>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente<br>- Protocolos de actuación (/ RICE)<br>- Uso de las TIC<br>- RCP<br>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física<br>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.<br><br>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz<br>Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva<br>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas<br>- Respeto de la propiedad intelectual<br>- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural<br>- Estereotipos y diversidad de género<br>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas<br>- Creatividad y autoconfianza<br>- Estereotipos<br>- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas<br>Grupo 3. La recreación dramática<br>- La mirada y el gesto como elementos expresivos<br>- La postura corporal y el tono muscular<br>- Las emociones<br>Grupo 4. Actividades y artes circenses<br>- Equilibrios con y sin material.<br>- Juegos malabares | Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física<br>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad<br>- Higiene y actividad física<br>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente<br>- Protocolos de actuación (/ RICE)<br>- Uso de las TIC<br>- RCP<br>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física<br>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.<br><br>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz<br>Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva<br>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas<br>- Respeto de la propiedad intelectual<br>- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural<br>- Estereotipos y diversidad de género<br>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas<br>- Creatividad y autoconfianza<br>- Estereotipos<br>- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas<br>Grupo 3. La recreación dramática<br>- La mirada y el gesto como elementos expresivos<br>- La postura corporal y el tono muscular<br>- Las emociones<br>Grupo 4. Actividades y artes circenses<br>- Equilibrios con y sin material.<br>- Juegos malabares.<br>- El clown y el mim<br>- Habilidades gimnásticas | Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física<br>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad<br>- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.<br>- Higiene y actividad física<br>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente<br>- Protocolos de actuación (/ RICE)<br>- Dispositivos DIOSA<br>- Uso de las TIC<br>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física<br>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.<br>- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos<br><br>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz<br>Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva<br>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas<br>- Respeto de la propiedad intelectual<br>- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural<br>- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.<br>- Estereotipos y diversidad de género<br>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas<br>- Estereotipos<br>- Proyectos interdisciplinarios artísticos<br>- La luz y el sonido<br>- Uso de la tecnología | Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física<br>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad<br>- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.<br>- Higiene y actividad física<br>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente<br>- Protocolos de actuación (/ RICE)<br>- Dispositivos DIOSA<br>- Uso de las TIC<br>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física<br>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.<br>- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos<br><br>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz<br>Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva<br>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas<br>- Respeto de la propiedad intelectual<br>- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural<br>- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.<br>- Estereotipos y diversidad de género<br>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas<br>- Estereotipos<br>- Proyectos interdisciplinarios artísticos<br>- La luz y el sonido<br>- Uso de la tecnología |   |                                      |   |                                      |



10.  
11.  
12.  
13.  
14.

CE

- Juegos audiovisuales.  
- El clown y el mim  
- Habilidades gimnásticas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Apropiación del espacio  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.  
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.  
- Danza contemporánea.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Habilidades gimnásticas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Apropiación del espacio  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.  
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.  
- Danza contemporánea.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Uso de la tecnología  
- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales  
- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos  
Grupo 3. La recreación dramática  
- Interpretación de textos  
- La postura corporal como elemento expresivo.  
- Las emociones.  
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.  
- Escenografía  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Lucha escénica.  
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.  
- Danza contemporánea.  
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Acontecimientos deportivos.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxets, pelota gorda, largas, etc.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.  
- Entidades y proyectos de centro.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.  
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).  
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.  
- Creación de contenidos.

- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos  
Grupo 3. La recreación dramática  
- Interpretación de textos  
- La postura corporal como elemento expresivo.  
- Las emociones.  
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.  
- Escenografía  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Lucha escénica.  
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.  
- Danza contemporánea.  
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.  
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Acontecimientos deportivos.  
- Práctica y concienciación.  
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional  
Grupo 1. Juegos populares  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomía, equidad y pacto deportivo.  
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxets, pelota gorda, largas, etc.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.  
- Entidades y proyectos de centro.  
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico  
- Movilidad sostenible.  
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.  
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.  
Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).  
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.  
- Creación de contenidos.



| OGE | COMPETENCIAS CLAVE | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |   |   |                             |  |                             |  |                             |
|-----|--------------------|---|---|---|-----------------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|
|     |                    | EF5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.   |   |   |                             |  |                             |  |                             |
|     |                    | 1r CICLO  |   |   |                             | 2º CICLO   |                             |  |                             |
|     |                    | 1EF5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.  |   |   |                             | 2EF5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.   |                             |  |                             |
|     |                    | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |   |   |                             |  |                             |  |                             |
|     |                    | 1º CURSO  | DO  | 2º CURSO  | DO                          | 3º CURSO   | DO                          | 4º CURSO   | DO                          |
|     |                    | 1EF5.1 Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y utilizar varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.   | CP1<br>CD1<br>CPSAA1<br>CE2   | 2EF5.1 Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y utilizar varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.   | CP1<br>CD1<br>CPSAA1<br>CE2 | 3EF5.1 Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y evaluar las fuentes de información e innovación.  | CP2<br>CD1<br>CPSAA2<br>CE2 | 4EF5.1 Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y evaluar las fuentes de información e innovación.  | CP2<br>CD1<br>CPSAA2<br>CE2 |
|     |                    | 1EF5.2 Buscar fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.  | CP1<br>CD1<br>CPSAA4<br>CE1   | 2EF5.2 Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.   | CP1<br>CD1<br>CPSAA4<br>CE1 | 3EF5.2 Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción. | CP1<br>CD2<br>CPSAA4<br>CE2 | 4EF5.2 Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción. | CP1<br>CD2<br>CPSAA4<br>CE2 |
|     |                    | 1EF5.3 Diseñar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.   | CP2<br>CD5<br>CPSAA5<br>CE3   | 2EF5.3 Elaborar contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.  | CP2<br>CD5<br>CPSAA5<br>CE3 | 3EF5.3 Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.       | CP3<br>CD5<br>CPSAA3<br>CE3 | 4EF5.3 Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.       | CP3<br>CD5<br>CPSAA3<br>CE3 |
|     |                    | II. SABERES BÁSICOS   |   |   |                             |  |                             |  |                             |
|     |                    | 1º CURSO  | 2º CURSO  | 3º CURSO  | 4º CURSO                    |  |                             |  |                             |
|     |                    | <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mito y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>- Calentamiento específico autónomo.</li> <li>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <p>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> </ul> <p>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.</li> </ul> <p>Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene y actividad física</li> </ul> <p>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolos de actuación (/ RICE)</li> <li>- Uso de las TIC</li> <li>- RCP</li> </ul> <p>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</li> </ul> <p>Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad</li> </ul> <p>Subbloque 3.2. Juegos y deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuales</li> <li>- Colectivos</li> <li>- Adversario</li> <li>- Cimientos técnicos deportivos</li> <li>- Cimientos tácticos deportivos</li> </ul> <p>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>Subbloque 5.1. Cultura artísticorexpresiva</p> <p>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto de la propiedad intelectual</li> </ul> | <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT*PV).</li> <li>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).</li> <li>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.</li> <li>- Programación autónoma del ejercicio.</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mito y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>- Calentamiento específico autónomo.</li> <li>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> <li>- Ayudas ergonómicas legales y dopaje.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <p>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> </ul> <p>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.</li> </ul> <p>Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.</li> <li>- Higiene y actividad física</li> </ul> <p>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolos de actuación (/ RICE)</li> <li>- Dispositivos DIOSA</li> <li>- Uso de las TIC</li> </ul> <p>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</li> <li>- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos</li> </ul> <p>Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</li> </ul> <p>Subbloque 3.2. Juegos y deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuales</li> <li>- Colectivos</li> <li>- Adversario</li> <li>- Cimientos técnicos deportivos</li> <li>- Cimientos tácticos deportivos</li> </ul> <p>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>Subbloque 5.1. Cultura artísticorexpresiva</p> | <p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT*PV).</li> <li>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).</li> <li>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.</li> <li>- Programación autónoma del ejercicio.</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mito y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>- Calentamiento específico autónomo.</li> <li>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> <li>- Ayudas ergonómicas legales y dopaje.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <p>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> </ul> <p>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.</li> </ul> <p>Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.</li> <li>- Higiene y actividad física</li> </ul> <p>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolos de actuación (/ RICE)</li> <li>- Dispositivos DIOSA</li> <li>- Uso de las TIC</li> </ul> <p>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</li> <li>- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos</li> </ul> <p>Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</li> </ul> <p>Subbloque 3.2. Juegos y deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuales</li> <li>- Colectivos</li> <li>- Adversario</li> <li>- Cimientos técnicos deportivos</li> <li>- Cimientos tácticos deportivos</li> </ul> <p>Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>Subbloque 5.1. Cultura artísticorexpresiva</p> |                             |  |                             |  |                             |

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 7.
- 8.
- 10.
- 11.
- 12.

CP  
CD  
CPSAA  
CE



11.  
12.  
13.  
14.

**Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz**  
**Subbloque 5.1. Cultura artísticorexpresiva**  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Creatividad y autoconfiianza  
- Estereotipos  
- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas  
Grupo 3. La recreación dramática  
- La mirada y el gesto como elementos expresivos  
- La postura corporal y el tono muscular  
- Las emociones  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Equilibrios con y sin material.  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Habilidades gimnásticas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Apropiación del espacio  
- Percusión corporal.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.  
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.  
- Danza contemporánea.  
**Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural**  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Práctica y concienciación.  
**Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional**  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.  
**Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**  
**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico**  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
**Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural**  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Creatividad y autoconfiianza  
- Estereotipos  
- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas  
Grupo 3. La recreación dramática  
- La mirada y el gesto como elementos expresivos  
- La postura corporal y el tono muscular  
- Las emociones  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Equilibrios con y sin material.  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Habilidades gimnásticas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Apropiación del espacio  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.  
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.  
- Danza contemporánea.  
**Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural**  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Práctica y concienciación.  
**Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional**  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.  
**Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**  
**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico**  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
**Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural**  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Pensamiento estratégico  
**Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz**  
**Subbloque 5.1. Cultura artísticorexpresiva**  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Estereotipos  
- Proyectos interdisciplinarios artísticos  
- La luz y el sonido  
- Uso de la tecnología  
- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales  
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos  
Grupo 3. La recreación dramática  
- Interpretación de textos  
- La postura corporal como elemento expresivo.  
- Las emociones.  
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.  
- Escenografía  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Lucha escénica.  
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.  
- Danza contemporánea.  
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.  
**Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural**  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Acontecimientos deportivos.  
- Práctica y concienciación.  
**Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional**  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.  
**Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**  
**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.  
**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico**  
- Movilidad sostenible.  
- Promoción de buenas prácticas.  
**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
**Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural**  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Pensamiento estratégico  
**Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz**  
**Subbloque 5.1. Cultura artísticorexpresiva**  
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas  
- Respeto de la propiedad intelectual  
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural  
- Estereotipos y diversidad de género  
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas  
- Estereotipos  
- Proyectos interdisciplinarios artísticos  
- La luz y el sonido  
- Uso de la tecnología  
- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales  
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos  
Grupo 3. La recreación dramática  
- Interpretación de textos  
- La postura corporal como elemento expresivo.  
- Las emociones.  
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.  
- Escenografía  
Grupo 4. Actividades y artes circenses  
- Juegos malabares.  
- El clown y el mim  
- Lucha escénica.  
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.  
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento  
- Percusión corporal.  
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
Grupo 6. Danza y bailes  
- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.  
- Danza contemporánea.  
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.  
**Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural**  
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural  
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado  
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
- Entidades próximas.  
- Acontecimientos deportivos.  
- Práctica y concienciación.  
**Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional**  
Grupo 1. Juegos populares  
- Juegos populares autóctonos.  
- Juegos populares del mundo.  
Grupo 2. La Pelota Valenciana  
- Nyago y sus variantes.  
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.  
- El juego a pared: frontón y fraile.  
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.  
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxetes, pelota gorda, largas, etc.  
- Referentes deportivos.  
- Mujer y pelota.  
**Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**  
**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**  
- Regulación del esfuerzo.  
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.  
- Entidades y proyectos de centro.  
**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico**  
- Movilidad sostenible.  
**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**  
- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.  
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.  
**Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural**  
- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).  
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.  
- Creación de contenidos.

