

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL - 1º BACHILLERATO: COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SISTEMA DE RECUPERACIÓN.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

La propuesta curricular de la asignatura de Educación Física establecida en el D108/2022 establece 5 competencias específicas que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida de la materia, que contienen una descripción y vinculación con otras competencias y con las características del alumnado. Las competencias específicas de la materia de educación física son:

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 1:** Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:** Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:** Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:** Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y ecorresponsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 5:** Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías.

## SABERES BÁSICOS

Atendiendo al RD243/2022 los saberes básicos son los *“conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas”*.

A continuación, se adjuntan los bloques y sub-bloques de saberes básicos que establece el Decreto:

<b>BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b>
<b>Subbloque 1.1. Salud Física</b>
<b>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</b>
Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral.
Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.
Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.
Tecnologías facilitadoras de la evaluación y del análisis fisiológico del ejercicio físico.
<b>Grupo 2. Cuidado del cuerpo</b>
Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.
Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.
<b>Subbloque 1.2. Salud social</b>
Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
<b>Subbloque 1.3. Salud mental</b>
<b>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación</b>
Métodos de relajación y estiramientos.
Técnicas de meditación.
Hábitos de descanso.
Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.
<b>Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología</b>
Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.
Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y al deporte.
<b>BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE</b>
<b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</b>
Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana.
Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.
<b>Subbloque 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b>
Actitud proactiva respecto al 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 cuidado de contenidos.
Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.
<b>Subbloque 2.3. Juegos y deportes</b>
Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
Juegos y deportes inclusivos.
Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.

Normativa y reglamento deportivo.
Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros.
Valores deportivos olímpicos.
Actividades y dinámicas de animación sociocultural.
<b>BLOQUE 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ</b>
<b>Subbloque 3.1. Gestión emocional y habilidades comunicativas</b>
<b>Grupo 1. Gestión emocional</b>
Control y gestión de emociones. El diálogo y la mediación.
Técnicas corporales de regulación física y emocional.
<b>Grupo 2. Habilidades comunicativas</b>
Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
<b>Subbloque 3.2. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva</b>
Elementos comunicativos, cultura y contracultura.
Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
Artes escénicas.
Actividades y artes circenses.
El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile.
<b>Expresión corporal y sus aplicaciones.</b>
<b>Subbloque 3.3. Cultura motriz tradicional</b>
<b>Contribuciones del deporte a la inclusión.</b>
<b>La <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural. <i>Pilota</i> como deporte profesional.</b>
<b>Intervenciones en el desarrollo deportivo local.</b>
<b>BLOQUE 4. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b>
<b>Subbloque 4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno</b>
Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.
Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.
Transporte activo, seguro y sostenible.
Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.
Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.
Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.
Riqueza natural y topográfica del entorno.
<b>Subbloque 4.2. Alimentación saludable y sostenible</b>
Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.
Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.
Nutrición deportiva.
<b>Subbloque 4.3. Tecnología y medio natural</b>

Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva en el medio natural, urbano y en el tiempo de ocio.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según el artículo 2 del RD217/2022 los **criterios de evaluación** son los “*referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado*”. Además, autores de reconocido prestigio en el ámbito investigador como **González y Lleixà (2010)** señalan a los criterios de evaluación como “*la principal referencia para determinar la consecución de los aprendizajes en cada curso*”. A continuación, se detallan los diferentes criterios de evaluación para el curso de 1º ESO:

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE1.

- 1.1 Aplicar de manera autónoma un programa de actividad física adecuado al nivel de condición física y a las necesidades e intereses propios y valorar los componentes que contribuyen al bienestar físico, mental y social.
- 1.2 Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro.
- 1.3 Identificar y valorar los componentes de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE2.

- 2.1 Afrontar situaciones motrices en diferentes contextos, adaptando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios a las condiciones cambiantes de la actividad, y utilizando las habilidades sociales para la resolución de conflictos.
- 2.2 Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
- 2.3. Promover situaciones de actividad física y deportiva en diferentes contextos atendiendo a los elementos inherentes de justicia social como la participación y la igualdad de oportunidades.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE3.

- 3.1. Desarrollar y valorar propuestas \*artísticoexpresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

3.2. Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.

3.3. Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de Pelota Valenciana como bien de interés cultural.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE4.**

4.1. Practicar y evaluar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano diseñadas con \*ecoresponsabilidad y fomentar los estilos de vida sostenibles.

4.2. Promover actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y con la sostenibilidad y evaluando el impacto en la comunidad.

4.3. Analizar, practicar y aplicar protocolos de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, al entorno y a la actuación e interacción de los participantes.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE5.**

5.1. Elaborar una propuesta en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno relacionadas con la actividad física y con la salud, el deporte, las actividades \*artísticoexpresivas o la natura, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.

5.2 Participar en la creación y en la difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.

5.3. Cooperar en experiencias informativas de salidas académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo.

#### **SISTEMAS DE RECUPERACIÓN**

Atendiendo D108/2022 de evaluación, cuando un alumno no llega a los mínimos establecidos a principio de curso y obtiene calificaciones negativas, debemos llevar a cabo las recuperaciones de esos mínimos que no ha podido alcanzar. Desde el departamento de Educación Física se proponen diferentes momentos para la recuperación:

- Recuperación de evaluaciones suspensas: si un alumno no supera una evaluación se le facilitarán los medios necesarios para su recuperación, a través de pruebas escritas y prácticas específicas que aborden los criterios de evaluación de dicha evaluación.
- Recuperación para alumnos con la materia pendiente de otros cursos: a estos alumnos se les llevará a cabo un plan específico individualizado para aquellos que suspenden curso con

materias pendientes o un programa de refuerzo para los que promocionan con materias suspensas. No obstante, aquellos alumnos que aprueben la primera y segunda evaluación del curso corriente aprobarán el curso pendiente.

- Recuperación para alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua: aquellos alumnos que superen el número de faltas de asistencia máximo estipulado en las normas de organización y funcionamiento del centro, pierden el derecho a la evaluación continua. Para estos alumnos se les llevará a cabo una prueba en la que consten actividades que reflejen cada uno de los criterios programados para dicho curso. Dicha prueba será informada por el departamento al inicio del curso académico.

\*\*\*\*\*