IES FRANCISCO FIGUERAS PACHECO
C/ Fernando Madroñal, nº35 - 03007 Alicante
Teléfono 965 93 64 95 - Fax 965 93 64 96
03001908@edu.gva.es

Departamento de Educación Física ◀

Introducción
Miembros del Departamento
Introducción ESO
Saberes básicos ESO
Competencias específicas ESO
Introducción Bachillerato
Saberes básicos 1º Bachillerato
Competencias específicas 1º bachillerato
Introducción 2º Bachillerato
Saberes Básicos 2º Bachillerato
Competencias específicas 2º Bachillerato
Criterios de evaluación 1º eso
Criterios de evaluación 2º eso
Criterios de evaluación 3º eso
Criterios de evaluación 4º eso
Criterios de evaluación1ºbachillerato
Criterios de evaluación 2º bachillerato
Recuperación y pendientes
Recursos
Enlaces de interés

— *Introducción*

INTRODUCCIÓN

"La EF de Calidad es un derecho fundamental que reporta beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general; desempeña un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades físicas; mejora la salud mental y las capacidades psicológicas; acrecienta las capacidades sociales; contribuye a la prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en adicciones, delincuencia, explotación o pobreza; y puede reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico (Unesco, 2015)."

▲ [subir]

— Miembros del Departamento

Durante el presente Curso Académico 2022-2023 integran el Departamento de Educación Física los siguientes profesores:

► Jefa de Departamento:
Dña. María Jesús Mateos Vega

► Profesor:
D. Roberto Ferrándiz López

► Profesor:
D. Manuel Estévez Díaz

► Profesora:
D. Gabriel Segura Abad

► Profesor:
D. Jonatan Tortosa selva

▲ [subir]

—Introducción ESO

El área de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización del comportamiento humano, y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

La enseñanza de la Educación Física promueve y facilita que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

Para concluir, **en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se** da continuidad al trabajo realizado en primaria y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco socialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisociable del propio aprendizaje.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud –física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, **el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»** incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

A. Vida activa y saludable

- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas pro sociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

▲[subir]

—*Competencias Específicas ESO*

Son los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, las competencias clave, y por otra, los saberes básicos de las áreas y los criterios de evaluación.

CE1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

CE2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

CE3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el

plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

CE4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

CE5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad

individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

▲[subir]

—*Introducción Bachillerato*

La Educación Física **en Bachillerato** plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos **contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje.** En segundo lugar, **en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico.** En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

▲[subir]

A.- Vida activa y saludable.

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles

del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).
- **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**
- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

entorno.

▲[subir]

—Competencias específicas 1º Bachillerato

Las competencias específicas de la materia de Educación Física buscan **consolidar un estilo de vida activo y saludable** que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. En bachillerato, las competencias específicas son:

CE1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el auto concepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipo cinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, C**PSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.**

CE2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

E**sta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.**

CE3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

El desarrollo de la competencia comunicativa del alumnado pasa necesariamente por la atención a los usos orales, que deben ser tanto vehículo de aprendizaje como objeto de conocimiento. Las clases de lengua y literatura han de ofrecer contextos diversificados y significativos donde el alumnado pueda tomar la palabra y conversar en diálogos pedagógicamente orientados, y estimular la construcción de conocimientos que hagan posible la reflexión sobre los usos tanto formales como informales, tanto espontáneo como planificados.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner

en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

CE4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses e**conómicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.**

CE5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de

mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

▲ [subir]

--Introduccion 2º Bachillerato

La materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal en el currículum de 2ºde Bachillerato está orientada a consolidar, integrar y auto gestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y los desafíos para el siglo XXI siguen presentes en esta materia, facilitando las herramientas necesarias para tener un estado físico y mental óptimo y poder convivir en comunidad, ayudando al alumnado a construir su propia identidad.

El carácter transdisciplinario de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal, especialmente en cuanto a su función catártica, agonística y propedéutica en el Bachillerato, hacen que la materia colabore de manera directa a abordar la Agenda 2030. El desarrollo sostenible, la ciudadanía activa y democrática, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de violencia de género y el respeto a la diversidad son valores educativos incluidos en la LOMLOE que promueven la justicia social y que continúan el trabajo del primer curso de Bachillerato junto con otras materias del currículum. La contextualización del aprendizaje y las relaciones con el entorno en cualquier ámbito tiene que promover situaciones de aprendizaje más allá del centro. El desarrollo personal y social, la sensibilidad artística y la prevención y actuación para un estilo de vida saludable conciernen a todas las competencias específicas, de forma que se hace necesaria la creación de tareas competenciales para su consecución. Así, se ayudará al alumnado a demostrar la capacidad para aplicar los saberes aprendidos, movilizándolos e interrelacionándolos en diferentes contextos al mismo tiempo que se fomenta la adopción de una actitud crítica hacia el mundo de la actividad física y la salud, valorando las actitudes proactivas y el valor del esfuerzo y la resiliencia.

Atendido el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento de las profesiones y estudios superiores relacionados con la Educación Física, esta materia ofrece al alumnado la formación y orientación laboral necesarias para mejorar su criterio de valoración frente a la variedad de alternativas laborales disponibles, tanto del ámbito universitario como de la Formación Profesional o de las enseñanzas deportivas y otros sectores.

Con la Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores. Esto hace que los principales cambios los encontremos en las

competencias específicas, saberes y criterios de evaluación, y que las conexiones con otras materias y las situaciones de aprendizaje sean similares a las de la materia Educación Física del anterior curso. Igualmente, el objetivo fundamental es promover un desarrollo integral del alumnado y adquirir las competencias específicas que identifican todo lo que el alumnado tiene que ser capaz de hacer, así como las situaciones y las condiciones en las que lo tiene que poder hacer, una vez haya cursado la materia.

▲ [subir]

— Saberes básicos 2º Bachillerato

Se presentan organizados en cuatro bloques según la naturaleza y la estructura interna de la Educación Física.

Bloque 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la organización Mundial de la Salud: salud física, mental y social. CE1, CE3, CE4, CE5

1.1. Salud física

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables
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 análisis fisiológico del ejercicio físico.
Grupo 2. Cuidado del cuerpo
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.

1.2. Salud social

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.

1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación
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.
Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología
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 el deporte.

Bloque 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL

DEPORTE. Los saberes de este bloque de contenidos tienen que ver con la gran variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales, así como con la planificación, organización y medidas preventivas en la práctica física. El bloque se subdivide en medidas preventivas y de seguridad, herramientas digitales para la gestión de la actividad física, juegos y deportes, y aprovechamiento del tiempo de ocio mediante el juego. CE1, CE2, CE4, CE5

2.1. Medidas preventivas y de seguridad Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia a nuestras prácticas y en la vida cotidiana.
Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.
2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
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.
2.3. Juegos y deportes
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, organizador, entrenador, practicante, espectador y otros.
Valores deportivos y olímpicos.
Actividades y dinámicas de animación sociocultural

Bloque 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ.
Este bloque tiene como foco las formas de gestión de conflictos, la identificación de los sentimientos para la regulación emocional, el conocimiento de las respuestas comunicativas del propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales y la profundización de los conocimientos relacionados con las manifestaciones artístico-expresivas y el deporte desde una perspectiva social y cultural. El bloque se subdivide en gestión emocional y habilidades comunicativas, elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva y cultura motriz tradicional y deporte como manifestación cultural. CE1, CE2, CE3, CE4

3.1.- Gestión emocional y habilidades comunicativas.
Grupo 1. Gestión emocional
Control y gestión de emociones. El diálogo y la mediación.
Técnicas corporales de regulación física y emocional.
Grupo 2. Habilidades comunicativas
Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos
3.2. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva
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.
Expresión corporal y sus aplicaciones.
3.3. Cultura motriz tradicional
Contribuciones del deporte a la inclusión.
La pilota valenciana como bien de interés cultural. Pilota como deporte profesional.

Intervenciones en el desarrollo deportivo local.

Bloque 4. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO
Este bloque incluye los saberes relacionados con la promoción y participación en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando de manera segura y sostenible, reduciendo el impacto ambiental y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de estos contextos. En este bloque se incluyen también los saberes relacionados con la alimentación saludable y sostenible, el consumo responsable y la movilidad activa y segura. CE1, CE4, CE5

4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno
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 el entorno.
Riqueza natural y topográfica del entorno.
4.2. Alimentación saludable y sostenible
Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.
Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.
Nutrición deportiva.
4.3. Tecnología y medio natural
Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva al medio natural, urbano y para el tiempo de ocio.

— Competencias específicas 2º Bachillerato

La materia se organiza en cinco competencias específicas (CE) que despliegan y concretan las competencias clave, las que el alumnado tiene que adquirir para su pleno desarrollo personal, social y profesional, además de permitir establecer relaciones con otras materias de la etapa.

CE1. Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las
características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

La adquisición de esta competencia se materializa continuando el enfoque holístico del concepto de salud tratado a lo largo de toda la etapa educativa, partiendo del hecho de que la conexión de la mente con el cuerpo y el movimiento contribuye a la mejora de todos los aspectos relacionados con una vida activa y saludable.

Dadas las características intrínsecas de la materia, es necesario seguir priorizando el aprendizaje vivencial y experimental de comportamientos, hábitos, conocimientos y capacidades a adquirir que facilitan el mantener un estilo de vida activo y saludable con responsabilidad, autonomía y capacidad de gestión para una vida activa, dentro y fuera del entorno familiar y social.
Es en esta etapa educativa en la que el alumnado tiene que integrar los hábitos de vida activa y completar el desarrollo de capacidades físicas y motrices, ampliando la participación regular en diferentes propuestas de actividades físicas y deportivas, tanto dentro de como fuera del centro educativo. Desde esta participación se permite experimentar las sensaciones intrínsecas al esfuerzo y al movimiento, así como desarrollar un sentido crítico para tomar decisiones y establecer hitos reales hacia la mejora de la forma física y la salud con seguridad y la eficiencia.

El foco de esta competencia se encuentra en la aplicabilidad de los conocimientos para toda la vida, con un nivel elevado de autonomía, de autogestión, y de capacidad de aprender, de decidir y de asumir responsabilidades y compromisos hacia la salud individual y colectiva coherentes con la vida fuera del ámbito educativo.

En el curso de 2.º de Bachillerato, el alumnado debe tener interiorizado el concepto multidimensional, dinámico y complejo de salud física, mental, emocional y social, planteado desde la OMS con el fin de garantizar una vida saludable de todas las personas, tal como se describe en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
Los saberes que se vinculan a esta competencia en este curso son los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar, como los relacionados con los aparatos cardio-respiratorio, músculo-esquelético, digestivo, y el sistema nervioso, especialmente. Esto se completa con los componentes metabólicos, los procesos energéticos de las diferentes exigencias físico-motrices realizadas y la aplicación de técnicas y métodos que favorecen la autonomía del alumnado, la regulación emocional y la motivación. Se debe, además, respetar la diversidad de pensamiento, la diversidad física y la diversidad de género. En este sentido, el entorno de la práctica física y educativa tiene que ser necesariamente inclusivo para posibilitar que todo el alumnado participe de ella y de sus beneficios con los mínimos riesgos.

Se busca facilitar el desarrollo competencial de hábitos y rutinas saludables para la adolescencia y transferibles a la vida adulta. Por esta razón, el buen uso de la tecnología se presenta como parte del proceso de aprendizaje de esta competencia, aprovechando este recurso para mejorar las prácticas físico-deportivas, motivar a los y las jóvenes para implicarlos en su proceso de mejora y que crezcan con actitud crítica para una vida activa.
Esta competencia específica se relaciona directamente con las otras cuatro competencias específicas de la materia en cuanto al hito general de conseguir afrontar los nuevos retos que plantea la sociedad, para adoptar un estilo de vida saludable y asentar las bases hacia posibles salidas académicas y profesionales, además de consolidar las adquiridas en el curso anterior y de este modo facilitar el éxito. Así mismo, el conocimiento adquirido con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender, desarrollando en el alumnado una personalidad autónoma, adaptabilidad a los cambios, capacidad de dirigir aprendizajes, proponer ideas y resolver problemas con autonomía.

CE2.- Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

Esta competencia permite al alumnado elaborar programas de educación física relacionados con la actividad física y deporte para contribuir a mejorar la capacidad de liderazgo de proyectos motores en diferentes contextos relacionados con una vida sana y activa, ejercitando los atributos y habilidades de liderazgo y profundizando en la comprensión de las dinámicas de grupo y la aplicación de habilidades de trabajo en equipo.
A través de esta competencia, el alumnado demuestra una comprensión de la importancia social y cultural que tiene la actividad física y el deporte como recurso para utilizar en su vida, analizando los problemas sociales actuales asociados y reflexionando sobre los beneficios individuales y sociales de la participación en actividades físicas y deportivas. Por otra parte, es importante el trabajo de la planificación y coordinación de acontecimientos deportivos, así como la comprensión de los procedimientos de seguridad necesarios para la prevención de lesiones, de forma que se contribuya al crecimiento y desarrollo de los agentes implicados.
Un aspecto clave de esta competencia es la demostración de la capacidad de ayudar a los otros a desarrollar e implementar estos tipos de actividades motrices en su vida cotidiana. Se trata de que el alumnado cuente con los recursos necesarios para ser críticos frente a las prácticas físicas y deportivas que tengan efectos negativos para su bienestar físico, mental y social, y sea capaz de crear un clima

motivacional adecuado para que se desplieguen identidades activas y se produzca un cambio favorable en los conocimientos y valores básicos de los participantes relacionados con la práctica de actividad física. Estos tipos de propuestas contribuyen a desarrollar la capacidad del alumnado de evaluar sus propias capacidades físicas y su propio comportamiento relacionándolas con su estilo de vida.
Se pretende que, a través de la planificación y la organización de actividades motrices relacionadas con los juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario, el alumnado incorpore los elementos de la cultura motriz que lo rodea, incorpore aspectos de crítica social y de compromiso ético con la igualdad y la cohesión social en las que el diálogo y la pluralidad de valores e ideas contribuyan a una interacción dialogada y se rechace cualquier tipo de discriminación y violencia.

Esta competencia desarrolla aprendizajes relacionados con la toma de decisiones y la secuenciación de acciones motrices, adaptando las habilidades específicas a las exigencias cambiantes de los diferentes juegos y deportes.

Además, la organización y planificación de acontecimientos deportivos permite al alumnado ir más allá de la simple práctica deportiva y desarrollar un rol proactivo que transforme su contexto social más próximo para fomentar la difusión de las diferentes manifestaciones deportivas. Estas prácticas motrices están al servicio de una convivencia democrática y de una resolución dialogada de los conflictos mediante el intercambio cooperativo y respetuoso de información cuidando la relación interpersonal y adoptando un punto de vista creativo y crítico en la construcción del nuevo conocimiento. La selección de estas propuestas está condicionada por las características e intereses del alumnado, el contexto próximo, así como los aspectos culturales de las actividades motrices implicadas y la posibilidad de reutilizarlas dentro de los proyectos que se realicen.
Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia y especialmente con la tercera competencia específica relacionada con el deporte como manifestación de la cultura motriz.

Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender, lo que desarrollará en el alumnado una personalidad autónoma para gestionar constructivamente los cambios y fomentar la participación social. Adicionalmente, contribuye al logro de la competencia clave emprendedora, posibilita la creación de ideas innovadoras y de toma de decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas, para considerar tanto las experiencias de éxito como las de fracaso como oportunidades para aprender.

CE3.- Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

Esta competencia consiste en dominar autónomamente las capacidades comunicativas logradas durante la etapa de la ESO y el primer curso de Bachillerato. La comunicación no es solo una interacción con el entorno, sino que implica una gran variedad de habilidades y valores algunos de los cuales se han adquirido en los cursos anteriores, de forma que en este curso hay que llevar a cabo propuestas de más complejidad que impliquen una perspectiva reflexiva, crítica y responsable.
Se continúa con aprendizajes que ayudan al desarrollo integral del individuo ya en el último estadio antes de la vida adulta. Por ello, esta competencia implica la unión de la educación emocional y la expresión corporal a través de prácticas corporales artísticas que centran sus objetivos en las experiencias motrices vivenciadas y en la consolidación de hábitos de salud, en su sentido más amplio. Por este camino se continúa un trabajo de conciencia, percepción, dominio del lenguaje y gestión de las emociones, a través de situaciones variadas y abiertas, colaboramos así en una relación directa con las competencias clave, competencia de comunicación lingüística, la competencia social y ciudadana y aprender a aprender.
Estos contenidos más elaborados son los que implican un paso más hacia la creación y la autonomía para desarrollar elementos artísticos. Segundo de Bachillerato implica un cierre de etapa en la que el

alumnado tendrá la oportunidad de mostrar y evolucionar en su capacidad expresiva y comunicativa de manera que pueda desarrollarse de forma plena para empezar el siguiente ciclo académico, laboral, o en la vida adulta en general.
La Educación Física cerrará un ciclo de desarrollo de las capacidades de carácter cognitivo, motor y las habilidades sociales y afectivo-motivacionales. De este modo, el alumnado de segundo de Bachillerato tiene que ser capaz, no solo de gestionar sus emociones y mostrar sus habilidades sociales, sino de actuar para resolver conflictos de manera dialogada y madura, mostrando acciones y actitudes de conocimientos de los factores sociales, económicos y culturales que forman los valores universales, respetando y haciendo respetar la diversidad.
Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia y especialmente con la segunda competencia específica relacionada con los juegos y deportes. Del mismo modo, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia en conciencia y expresión culturales e investiga las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, analizando sus lenguajes y elementos y seleccionando varias técnicas corporales para el diseño y la producción de propuestas artísticas y culturales. Adicionalmente, contribuye al logro de la competencia clave personal, social y de aprender a aprender, y muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás y a la competencia en comunicación lingüística participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa.

CE.4.- Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.

Esta competencia implica la consolidación de los aprendizajes y conocimientos adquiridos por el alumnado en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y del primer curso de Bachillerato relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles aplicando principios de ética ambiental y de seguridad que tienen impacto en la comunidad y el entorno. Esta consolidación se aborda desde una perspectiva crítica, reflexiva y eco-responsable, en la que el alumnado de Bachillerato no solo diseña e implementa actuaciones para preservar el entorno natural y urbano mientras lleva a cabo actividades físicas y deportivas que pueden incluir en su tiempo de ocio, sino que también valora su impacto en la sociedad.
Para el logro de esta competencia, se tienen que establecer pautas de diseño, organización e implementación de actividades físicas y deportivas adaptadas al medio aplicando principios de sostenibilidad y responsabilidad social que reduzcan el impacto ambiental, como por ejemplo reducir los residuos y fomentar la recogida. En este sentido, se adoptarán protocolos relacionados con la protección del entorno y los principios de prevención, seguridad y activación de los servicios de emergencia. Además, se continúan desarrollando las competencias específicas y profundizando en los saberes adquiridos correspondientes logrados en las etapas educativas anteriores relacionados con la movilidad activa y sostenible, el consumo responsable y la alimentación saludable.
Con el logro de esta competencia se desarrolla de manera integral el perfil de salida del alumnado, que aumenta su autonomía personal y social en la planificación, gestión y práctica de actividad física y deportiva en entornos naturales y urbanos, ampliando y profundizando en las competencias relacionadas con estilos de vida saludables y sostenibles trabajadas en cursos anteriores.
Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia, especialmente con la CE1, relacionada con la mejora de la salud y el logro de estilos de vida saludables y sostenibles.
Asimismo, su desarrollo contribuye al logro de las competencias clave y destaca significativamente la relación con la competencia clave matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería, emprendiendo acciones con evidencia científica para preservar la salud física y mental y el medioambiente, practicando el consumo responsable y transformando el entorno de manera sostenible, y también con la competencia personal, social y de aprender a aprender contribuyendo a adoptar una vida saludable y sostenible orientada al futuro.

CE5.- 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.

La práctica en general, la visita de espacios de relación con el mundo de la actividad física y el deporte, y el acompañamiento que durante toda la ESO y el Bachillerato en busca de una propia identidad de su cultura motriz ha seguido nuestro alumnado ayudan a conseguir esta competencia.
Además, el uso de la tecnología puede ser facilitadora de este hecho y mejorar la gestión, la investigación y el cuidado de contenidos y la comparativa y la estadística en el ámbito laboral y académico.
La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado que marca la LOMLOE en cuanto al Bachillerato y da un paso adelante respecto al curso anterior planificando y evaluando de manera directa e indirecta las diferentes fuentes de información, acciones y prácticas
que marquen hitos reales por sus objetivos futuros al mundo de la actividad física, el deporte o una Educación Física para toda la vida. Consolidando en contextos locales y globales el sentido crítico y ético que han aprendido durante la Educación Obligatoria y el primer curso de Bachillerato.
Esta competencia específica se interrelaciona especialmente con las otras cuatro CE y consolida las adquiridas en el curso anterior, lo que facilita su éxito. Especialmente con la primera relacionada con la oportunidad que conllevan la planificación saludable de la actividad física en diferentes ámbitos profesionales, así como la posibilidad de planificar una mejora de la condición física, puesto que es un requisito laboral en algunos casos tanto en el funcionariado como en la empresa privada. Hay una relación especialmente significativa con la competencia CE2 al entender el deporte como elemento que alcanza a casi todas las esferas de nuestra sociedad, en el caso del mundo laboral esto es evidente. Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente contribuye al éxito de la competencia clave emprendedora, y de este modo posibilita la creación de ideas innovadoras a la hora de tomar decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas y considerando tanto las experiencias de éxito como de fracaso como oportunidades para aprender.
Con la planificación y colaboración real dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o visitas a empresas e instalaciones relacionadas con la actividad física, deporte y el ocio activo, el alumnado puede acumular y consolidar experiencias para mejorar su pensamiento crítico, desde un punto de vista inclusivo, de comercio justo, sostenibilidad, y otros temas de transcendencia social que lo ayudan a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica o directamente hacia el mundo laboral.

— Criterios de evaluación 1º ESO

CE1. Criterios de evaluación

- 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

CE2. Criterios de evaluación

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

CE3. Criterios de evaluación

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

CE4. Criterios de evaluación

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.
- 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

CE5. Criterios de evaluación

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
- 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

▲[subir]

— Criterios de evaluación 2º ESO

CE 1. 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

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.

1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal

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

CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.

2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.

2.3. 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.

CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.

3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.

CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

4.1. Colaborar 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.

4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.

4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.

4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la pràctica y los elementos sociales que rodean este deporte.

CE 5. 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.

5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.

5.2. 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.

5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillas relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.

▲[subir]

— Criterios de evaluación 3º ESO

CE1. Criterios de evaluación

- 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
- 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

CE2. Criterios de evaluación

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

CE3. Criterios de evaluación

- 3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
- 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

CE4. Criterios de evaluación

- 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.
- 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.
- 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

CE5. Criterios de evaluación

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

- 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

▲[subir]

— Criterios de evaluación 4º ESO

CE 1. 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

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.

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.

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.

CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.

2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.

2.3. Valorar críticamente 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.

CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.

3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza

3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

4.1. Participar 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.

4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.

4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar 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.

4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

CE 5. 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.

5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2. 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, netiqueta.

5.3. 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.

▲[subir]

— Criterios de evaluación 1º Bachillerato

CE1. Criterios de evaluación

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

- 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

CE2. Criterios de evaluación

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos

CE3. Criterios de evaluación

- 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
- 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

CE4. Criterios de evaluación

- 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
- 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

CE5. Criterios de evaluación

- 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar

los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

▲ [subir]

— *Criterios de evaluación 2º Bachillerato*

CE 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.

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 socio familiar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

CE2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados

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.

CE 3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

3.1.-Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas 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 autorregulándose las emociones.

3.3.-Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de pilota valenciana como bien de interés cultural.

CE 4. Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.

4.1.-Practicar y evaluar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y 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 la sostenibilidad y evaluando su 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, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.

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

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

5.2.-. en la creación y 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.

▲[subir]

Recuperación y Pendientes

Para los alumnos que asisten a clase cumpliendo el programa que corresponda a su nivel académico, recuperación en sentido amplio puede entenderse desde varias perspectivas bien diferenciadas en su proceso:

a) Trabajo de recuperación o de refuerzo

Si nos referimos a la forma de conseguir un aumento de rendimiento que permita a los alumnos con escasa capacidad alcanzar el nivel mínimo que en controles anteriores no obtuvieron, comportará necesariamente la realización práctica de ejercicio físicos y entrenamiento adecuados, de forma paralela al ordinario, para aumentar su condición física o mejorar sus cualidades coordinantes y al mismo tiempo automatizar parte de las habilidades requeridas.
Todos los alumnos/as tienen el derecho de disponer de un programa de apoyo / refuerzo que deberá aplicar asesorado y evaluado por su profesor de referencia.

b) Repetición de controles de los temas no superadas o no realizadas

Los contenidos del área de condición física no superados serán nuevamente evaluados con los procedimientos más adecuados cuando el profesor/a considere oportuno, y en todo caso, antes de la evaluación final, por el procedimiento que estime más adecuado en cada situación.

c) Actividades de ampliación y complementarias
Existe la posibilidad de realizar trabajos aplicados, concertados con el profesor como complemento del trabajo ordinario, que serán tenidos en cuenta para la evaluación de la asignatura. La valoración de dichos trabajos será aplicable únicamente tras haber obtenido el nivel mínimo de superación en las pruebas anteriormente descritas. En ningún caso la aplicación de una puntuación obtenida por un trabajo o proyecto conllevará el incremento de la nota en más 2 PUNTOS en la nota global de este bloque de contenidos.

Otros alumnos que concurren en procesos extraordinarios, recuperan de la siguiente forma:

EXÁMENES CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS:

Los alumnos/as que tengan que pasar a exámenes de convocatoria extraordinaria, lo harán con toda la asignatura pendiente. Se examinarán por el procedimiento común para todos ellos aplicándoles un control confeccionado por el Departamento igual para todos los alumnos del mismo nivel académico, en el que necesariamente se contemplen tres áreas diferentes:

- Preguntas o cuestiones de contenidos conceptuales
- Pruebas o tests de Condición Física
- Ejercicios de habilidad y/o expresión motriz

PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES:

Disponen de dos procedimientos según el grado de vinculación con el desarrollo del programa en curso:

a) El profesor/a que tenga al alumno/a, en su clase lo evalúa aplicándole a su rendimiento actual los niveles requeridos en el curso que tiene pendiente, dándole su calificación al jefe de departamento en el mes de febrero y junio. Si fuera positiva ya se da por superada, y si no lo es en ninguna de las dos ocasiones, se incorpora al mismo proceso que los alumnos/as del siguiente grupo.

b) Los alumnos que no hayan podido superar la asignatura por el procedimiento anterior podrán examinarse en las convocatorias de febrero/mayo/octubre, en prueba global y única conforme al formato de examen siguiente:

MODELO DE EXAMEN PARA PENDIENTES Y CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Cada examen se compone de nueve cuestiones o pruebas agrupadas en tres áreas diferenciadas:

- AREA CONCEPTUAL
  En ella se formularán tres preguntas relacionadas con el currículo del nivel académico del alumno
- ÁREA DE CONDICIÓN FÍSICA
  Tres pruebas, tipo test motor, que evalúen distintos aspectos de la condición física del alumno.
- ÁREA DE HABILIDADES, DEPORTES, ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA Y EXPRESIÓN
  Tres pruebas sobre los contenidos relativos a los aspectos reseñados en el título de este apartado.

Todas las pruebas serán calificadas como Apto/no apto, según superen o no la marca o nivel establecido por el Departamento para cada prueba y nivel académico.

La calificación global se obtendrá de la suma de pruebas superadas, si bien debe tener al menos una prueba positiva en cada una de las tres áreas para permitir acumular las pruebas superadas.

Excepcionalmente, aquellos alumnos/as pendientes de Educación Física de cursos anteriores, que en la actualidad están cursando **2º Bachillerato o Estudios Nocturnos** y que por razones de horario no puedan asistir a clases, podrán optar por acogerse al programa de C.E.E.D. del nivel académico correspondiente, examinándose en este caso conjuntamente con los alumnos/as de C.E.E.D., siéndoles de aplicación su mismo Programa y Sistema de Evaluación del nivel equivalente.

▲ [subir]

— Recursos

Para el desarrollo de la programación, el Departamento cuenta con:

- Un gimnasio con su correspondiente dotación de material, dos vestuarios, *galotxa*, frontón y trinquete
- 2 pistas de 20x40 m. para balonmano, fútbol sala y voley
- 1 pista equipada para baloncesto, con uso simultáneo de dos minipistas
- Disponibilidad de aulas para impartición de clases teóricas y proyección de audiovisuales y sala de internet

▲[subir]

—Enlaces de interés

No prescribimos texto oficial alguno para ningún curso, pero disponemos del Cuaderno del alumno para cada nivel educativo. Estará en Aules y en formato papel en el Departamento, disponible para aquellos alumnos que no tengan acceso a internet.