

SABERES BÁSICOS

CURSO 2024-2025

DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN FÍSICA

IES RICARCO MARÍN – CHESTE

**EDUCACIÓN
SECUNDARIA
OBLIGATORIA
E.S.O.**

SABERES BÁSICOS: BLOQUES Y SUBBLOQUES:

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Respecto a la estructura, se establece una gradación de contenidos tanto para los dos primeros cursos como para los dos últimos, con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real. La programación de aula que se genera a partir estos contenidos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando a criterio del profesorado el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, competencial e integrada en su vida.

Bloque 1. Vida activa i saludable. Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social. A través de estos contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. Este bloque aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Los saberes de este bloque se relacionan con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales. Estos saberes se desarrollan en diferentes contextos modificados de forma que se contribuya a la participación segura, a una mejor comprensión del juego por parte del alumnado y a una práctica más inclusiva. Mediante estas actividades el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición con sus iguales en contextos competitivos y no competitivos.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el *fair play* y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el

respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros.

Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. Quedan estructuradas en: cultura artístico-expresiva, deporte como manifestación cultural y la cultura motriz tradicional, como la Pilota Valenciana. La danza, la recreación dramática, las artes circenses, los juegos y deportes populares y el deporte como fenómeno sociocultural, profundizando en el deporte inclusivo y adaptado, conforman este subbloque.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Agrupación de los saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano, relacionándose con el conjunto de habilidades y experiencias físicas practicadas al aire libre, el conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación y el uso de la tecnología como instrumento facilitador, en estos entornos. Estos saberes facilitan la adopción de actitudes y valores conectados con la conservación del medio natural, su uso sostenible y un aprendizaje autónomo para toda la vida, relacionado con las actividades físicas al aire libre.

BLOQUE 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. CE1, CE3, CE5

| SUBBLOQUE 1.1 Salud física | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables | | |
| Conductas para la mejora de la salud física, mental y social | X | |
| Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV). | | X |
| La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte. | | X |
| Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico | | |
| Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS). | X | X |
| Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS). | | X |
| Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness | | X |
| Programación autónoma del ejercicio. | | X |
| Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional | | |
| Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad. | X | |
| Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento. | X | |
| Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud. | | X |
| La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera. | X | |

| Grupo 4. Cuidado del cuerpo | | |
|--|---|---|
| Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud. | X | |
| Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte. | | X |
| Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables | X | |
| Calentamiento general: partes esenciales | X | |
| Calentamiento específico autónomo | | X |
| La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada. | | X |

| SUBBLOQUE 1.2 Salud social | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. | X | X |
| Ayudas ergogénicas legales y dopaje. | | X |

| SUBBLOQUE 1.3 Salud mental | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación | | |
| Métodos de relajación y estiramientos | X | X |
| Técnicas de relajación y estiramientos. | | X |
| Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo | | |
| Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social. | X | |
| Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general. | | X |

BLOQUE 2: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. CE1, CE4, CE5

| SUBBLOQUE 2.1 Medidas preventivas y de seguridad | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables. | | X |
| Higiene y actividad física. | X | X |

| SUBBLOQUE 2.2 Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente | 1º y 2º | 3º y 4º |
|---|----------------|----------------|
| Protocolos de actuación (PAS / RICE). | X | X |
| Dispositivos DEA. | | X |
| Uso de las TIC | X | X |
| RCP | X | |

| <i>SUBBLOQUE 2.3 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</i> | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. | X | X |
| Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos. | | X |

BLOQUE 3: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

CE1, CE2, CE5

| <i>SUBBLOQUE 3.1. Capacidades condicionales</i> | 1º y 2º | 3º y 4º |
|---|----------------|----------------|
| Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad | X | X |
| Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM) | | X |

| <i>SUBBLOQUE 3.2 Juegos y deportes</i> | 1º y 2º | 3º y 4º |
|---|----------------|----------------|
| Individuales | X | X |
| Colectivos | X | X |
| Adversario | X | X |
| Fundamentos técnicos deportivos | X | X |
| Fundamentos tácticos deportivos | X | X |
| Pensamiento estratégico | | X |

BLOQUE 4: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTEGRACIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES. CE1, CE3

| <i>SUBBLOQUE 4.1. Habilidades sociales</i> | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Resolución dialogada y control emocional | X | |
| Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional | | X |

| <i>SUBBLOQUE 4.2. Gestión emocional</i> | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| El estrés | X | X |
| La frustración | X | |

| <i>SUBBLOQUE 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo</i> | 1º y 2º | 3º y 4º |
|---|----------------|----------------|
| La expresión de mensajes y emociones | X | |
| La comunicación no verbal consciente e inconsciente. | | X |
| Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana. | | X |

BLOQUE 5: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ. CE2, CE3, CE4, CE5

| SUBBLOQUE 5.1. Cultura artístico-expresiva | 1º y 2º | 3º y 4º |
|---|----------------|----------------|
| Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas | | |
| Respecto de la propiedad intelectual | X | X |
| Valoración de las actividades artísticas como bien cultural. | X | X |
| La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística. | | X |
| Estereotipos y diversidad de género | X | X |
| Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas | | |
| Creatividad y autoconfianza | X | |
| Estereotipos | X | X |
| Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas | X | |
| Proyectos interdisciplinarios artísticos | | X |
| La luz y el sonido | | X |
| Uso de la tecnología | | X |
| Procesos de reflexión sobre temáticas sociales | | X |
| Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos | | X |
| Grupo 3. La recreación dramática | | |
| Interpretación de textos. | | X |
| La mirada y el gesto como elementos expresivos. | X | |
| La postura corporal y el tono muscular | X | |
| La postura corporal como elemento expresivo. | | X |
| Las emociones. | X | X |
| Elementos de la comunicación verbal y no verbal. | | X |
| Escenografía | | X |
| Grupo 4. Actividades y artes circenses | | |
| Equilibrios con y sin material. | X | |
| Juegos malabares. | X | X |
| El <i>clown</i> y el mimo | X | X |
| Lucha escénica. | | X |
| Habilidades gimnásticas. | X | |
| Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas. | | X |
| Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento | | |
| Apropiación del espacio | X | |
| Percusión corporal. | X | X |
| Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical. | X | X |
| Grupo 6. Danza y bailes | | |
| Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana. | X | |

| | | |
|---|---|---|
| Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal. | | X |
| Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas. | X | |
| Danza contemporánea. | X | X |
| Bailes de salón: baile latino y baile estándar | | X |

| SUBBLOQUE 5.2. Deporte como manifestación cultural | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Grupo 1. El deporte como manifestación cultural | | |
| Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal | X | X |
| Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado | | |
| Diversidad funcional física, psíquica y sensorial. | X | X |
| Entidades próximas. | | X |
| Acontecimientos deportivos. | | X |
| Práctica y concienciación. | X | X |

| SUBBLOQUE 5.3. Cultura motriz tradicional | 1º y 2º | 3º y 4º |
|--|----------------|----------------|
| Grupo 1. Juegos populares | | |
| Juegos populares autóctonos | X | |
| Juegos populares del mundo. | X | |
| Grupo 2. La Pelota Valenciana | | |
| Nyago y sus variantes. | X | X |
| Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete. | X | X |
| El <i>joc a paret</i> : Frontón y <i>frare</i> . | X | X |
| Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo. | X | X |
| Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc. | | X |
| Referentes deportivos. | | X |
| Mujer y Pilota. | X | X |

BLOQUE 6: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON LAS OTRAS PERSONAS. CE1, CE4, CE5

| SUBBLOQUE 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero | 1º y 2º | 3º y 4º |
|---|----------------|----------------|
| Regulación del esfuerzo. | X | |
| Medidas de protección y conservación del medio ambiente. | X | X |
| Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono. | X | |
| Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno. | | X |
| Entidades y proyectos de centro. | | X |

| <i>SUBBLOQUE 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.</i> | <i>1º y 2º</i> | <i>3º y 4º</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Movilidad sostenible. | X | X |
| Promoción de buenas prácticas. | X | |

| <i>SUBBLOQUE 6.3. Riqueza natural y topográfica</i> | <i>1º y 2º</i> | <i>3º y 4º</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|
| La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana. | X | X |
| La riqueza natural y topográfica otras regiones. | | X |
| Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia. | | X |

| <i>SUBBLOQUE 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural</i> | <i>1º y 2º</i> | <i>3º y 4º</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.). | X | X |
| Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos | | X |
| Creación de contenidos | | X |

1° BACHILLERATO

SABERES BÁSICOS: BLOQUES Y SUBBLOQUES:

El logro de las competencias específicas requiere el aprendizaje, la articulación y la movilización de los saberes que se detallan seguidamente y que se presentan organizados en seis bloques atendiendo a la naturaleza y a la estructura interna de la educación física.

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real. La programación de aula que se genera a partir estos contenidos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando a criterio del profesorado el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, competencial e integrada en su vida.

Bloque 1. Vida activa i saludable. Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social. A través de estos contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. Este bloque se relaciona con aquellos componentes vinculados a la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Esta propuesta de saberes se relaciona con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de los juegos y deportes y de las capacidades condicionales y coordinativas implicadas. Mediante estos saberes el alumnado se enfrenta a situaciones motrices donde continuamente tiene que ajustar su actuación al entorno dinámico y a los otros, y a tomar decisiones para ajustar su conducta a un resultado.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de expresión emocional y comunicativa a través de la acción motriz. Esta propuesta se centra en la experimentación del cuerpo y el movimiento como medio de expresión de emociones y sentimientos y en el desarrollo del bienestar social a través del establecimiento de relaciones sociales saludables basadas en la adquisición de valores como la resolución dialogada de conflictos, el respeto y el trabajo cooperativo.

Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. Este bloque de saberes permite el estudio de la cultura física presente en la sociedad actual y la comprensión de sus vínculos con la salud, la expresión corporal y el deporte desde una perspectiva crítica y transformadora. La propuesta se centra en aquellos aspectos socioculturales, políticos y económicos que tienen impacto en la cultura motriz y en la reflexión sobre la necesidad de construir relaciones basadas en la igualdad social y económica.

Bloque 6. 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. Además, en este bloque se incluyen también los saberes relacionados con la alimentación saludable y sostenible, el consumo responsable y la movilidad activa y segura.

BLOQUE 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. CE1, CE3, CE4, CE5

| SUBBLOQUE 1.1 Salud física |
|---|
| Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables |
| Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal. |
| Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general. |
| Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas. |
| Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico. |
| Grupo 2. Cuidado del cuerpo |
| Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte. |
| Métodos de recuperación del esfuerzo. |

| SUBBLOQUE 1.2 Salud social |
|--|
| Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. |
| Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo. |
| Ayudas ergogénicas legales y dopaje. |

| SUBBLOQUE 1.3 Salud mental |
|--|
| Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación |
| Métodos de relajación y respiración. |
| Técnicas básica de meditación. |
| Hábitos de descanso. |

| |
|--|
| Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología |
| Efectos del uso excesivo de la tecnología. |
| Netiqueta aplicada a la actividad física. |

BLOQUE 2: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

CE1, CE2, CE4, CE5

| |
|---|
| <i>SUBBLOQUE 2.1 Medidas preventivas y de seguridad</i> |
| Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia. |
| Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva. |
| Actuaciones de primeros auxilios. |
| El botiquín. |

| |
|--|
| <i>SUBBLOQUE 2.2 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</i> |
| Aprovechamiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. |
| Creación y curación de contenidos. |

| |
|--|
| <i>SUBBLOQUE 2.3 Ordenación de la actividad física y el deporte</i> |
| Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general. |
| Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos. |

BLOQUE 3: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

CE1, CE2, CE4, CE5

| |
|---|
| Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario. |
| Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos. |
| Lógica interna de los juegos y deportes. |
| Aspectos reglamentarios. |

BLOQUE 4: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTEGRACIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES. CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

| |
|---|
| <i>SUBBLOQUE 4.1. Gestión emocional</i> |
| Roles en contextos de práctica físico-deportiva. |
| Control y gestión de emociones. |
| Técnicas corporales de regulación física y emocional. |

SUBBLOQUE 4.2. Habilidades sociales

Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras.

SUBBLOQUE 4.3. Justicia social al deporte y actividad física

Valores deportivos y olímpicos.

Identificación de conductas contrarias a la convivencia.

BLOQUE 5: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.**CE 1, CE2, CE3, CE4, CE5****SUBBLOQUE 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva**

Elementos de la comunicación.

Valores y cultura artístico-expresiva

Montajes e intervenciones artístico-expresivas.

Dramatización y teatro.

Actividades y artes circenses.

El ritmo y el cuerpo en movimiento.

Danza y baile

SUBBLOQUE 5.2. Cultura matriz tradicional

La Pilota Valenciana como bien de interés cultural.

Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto.

BLOQUE 6: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.**CE1, CE4, CE5****SUBBLOQUE 6.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano**

Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural.

Movilidad activa, segura y sostenible.

Ocio saludable y sostenible: posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica segura de actividad física y deportiva. Previsión de riesgos, primeros auxilios y protocolos de acción en caso de emergencia.

Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo.

Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.

Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos...

| |
|--|
| <i>SUBBLOQUE 6.2. Alimentación saludable y sostenible</i> |
|--|

| |
|--|
| Características y valoración de una dieta equilibrada. |
|--|

| |
|--|
| Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada.s. |
|--|

| |
|---|
| Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico. |
|---|

OPTATIVA 2º BACH:
ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA
SALUD Y EL DESARROLLO
PERSONAL

El logro de las competencias específicas presentadas en el apartado anterior requiere el aprendizaje, la articulación y la movilización de los saberes que se detallan a continuación y que se presentan organizados en cuatro bloques según la naturaleza y la estructura interna de la E. Física.

BLOQUE 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. CE1, CE3, CE4, CE5

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.

| SUBBLOQUE 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 del 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. |

| SUBBLOQUE 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. |

| SUBBLOQUE 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 al deporte. |

BLOQUE 2: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

CE1, CE2, CE4, CE

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.

SUBBLOQUE 2.1 Medidas preventivas y de seguridad

Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana.

Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.

SUBBLOQUE 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.

SUBBLOQUE 2.3 Juegos y deporte

Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.

Juegos y deportes inclusivos.

Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.

Normativa y reglamento deportivo.

Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros.

Valores deportivos olímpicos.

Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

BLOQUE 3: MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ.

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

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.

| |
|--|
| SUBBLOQUE 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. |

| |
|---|
| SUBBLOQUE 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. |

| |
|--|
| SUBBLOQUE 3.3. Cultura motriz tradicional |
| Contribuciones del deporte a la inclusión. |
| La <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural. <i>Pilota</i> como deporte profesional. |
| Intervenciones en el desarrollo deportivo local. |

BLOQUE 4: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO CE1, CE4, CE5

Este bloque incluye los saberes relacionados con la promoción y participación en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, con una interacción 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.

SUBBLOQUE 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 en el entorno.

Riqueza natural y topográfica del entorno.

SUBBLOQUE 4.2. Alimentación saludable y sostenible

Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.

Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.

Nutrición deportiva.

SUBBLOQUE 4.3. Tecnología y medio natural

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