

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

1. Presentación

La materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal en el currículum de 2.º de Bachillerato está orientada a consolidar, integrar y autogestionar 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 en abordar la Agenda 2030. El desarrollo sostenible, la ciudadanía activa y democrática, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la 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 tienen 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 la adquisición de 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.

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, y que además permiten establecer relaciones con otras materias de la etapa.

En el apartado siguiente, saberes básicos, se establecen el conjunto de conocimientos que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Estos saberes básicos se han organizado en 4 bloques de contenidos: 1. Vida activa y saludable, 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte, 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz y 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Estos saberes se agrupan atendiendo su capacidad intercompetencial con la intención de que puedan desarrollarse en diferentes contextos y situaciones de aprendizaje para colaborar en la adquisición de cada una de las competencias específicas, siguiendo la lógica interna de la materia.

Las situaciones de aprendizaje planteadas al alumnado tienen que promover su implicación y su empoderamiento, con el objetivo de transformar su entorno, tanto desde la autogestión como desde contextos colaborativos. A partir de la construcción crítica y colaborativa de nuevos conocimientos, habilidades y valores se pretende favorecer que el aprendizaje responda a los retos que suponen los continuos cambios sociales y económicos que se están produciendo en las últimas décadas y que provocan un desajuste entre las necesidades formativas del individuo y las demandas de la sociedad actual. Es importante que las situaciones de aprendizaje capaciten al alumnado para transferir sus propios aprendizajes a otros contextos con la finalidad no solo de aplicarlos, sino de transformar y mejorar su entorno.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal será elaborado atendiendo los criterios de evaluación que se presentan, vinculados a los saberes, mediante la creación por parte del y la docente de descriptores observables, y contextualizados en las situaciones de aprendizaje adecuados para hacer efectiva la influencia del movimiento en el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

2. Competencias específicas de la materia

2.1. Competencia específica 1 (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.

2.1.1. Descripción de la competencia

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 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.

En esta etapa educativa 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 de la salud con seguridad y hacia 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 y motivar a la juventud para implicarla en su proceso de mejora y que crezca 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 y capacidad de dirigir aprendizajes, de proponer ideas y de resolver problemas con autonomía.

2.2. Competencia específica 2 (CE2)

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

2.1.2. Descripción de la competencia

Esta competencia permite al alumnado elaborar programas de educación física relacionados con la actividad física y el 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 en 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 útil 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 al 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 que 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 con los 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 los 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 con 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 y los intereses del alumnado y por el contexto próximo, así como por los aspectos culturales de las actividades motrices implicadas y por 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 y 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.

2.3 Competencia específica 3 (CE3)

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

2.3.1. Descripción de la competencia

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, y se colabora así en una relación directa con las competencias clave de comunicación lingüística, social y ciudadana y de 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 o laboral, o en la vida adulta en general.

La Educación Física cerrará un ciclo de desarrollo de las capacidades de carácter cognitivo, motor y de las habilidades sociales y afectivo-motivacionales. De este modo, el alumnado de segundo de Bachillerato tendría que ser capaz, no solo de gestionar sus emociones y de 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.

El alumnado de segundo de Bachillerato ya tiene un bagaje competencial y de requerimientos adaptativos que conforman su personalidad y sus motivaciones hacia el futuro.

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 también a la competencia en comunicación lingüística participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa.

2.4. Competencia específica 4 (CE4)

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

2.4.1. Descripción de la competencia

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 ecorresponsable, 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 su recogida. En este sentido, se adoptarán protocolos relacionados con la protección del entorno y con los principios de prevención, seguridad y activación de los servicios de emergencia. Además, se continúan desarrollando las competencias específicas y profundizando en los correspondientes saberes adquiridos logrados en las etapas educativas anteriores relacionados con la movilidad activa y sostenible, con el consumo responsable y con 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.

2.5. Competencia específica 5 (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.

2.5.1. Descripción de la competencia

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 ha seguido nuestro alumnado en busca de una identidad propia de su cultura motriz 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 marcan hitos reales para sus objetivos futuros en el 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 CE1 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 en 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 trascendencia social que lo ayudan a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica, o directamente hacia el mundo laboral.

3. Saberes básicos

3.1. Introducción

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 Educación Física.

3.2. 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.

<p>Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE4, CE5</p>
<p>Subbloque 1.1. Salud física</p>
<p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p>
<p>Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral.</p>
<p>Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.</p>
<p>Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.</p>
<p>Tecnologías facilitadoras de la evaluación y del análisis fisiológico del ejercicio físico.</p>
<p>Grupo 2. Cuidado del cuerpo</p>
<p>Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.</p>
<p>Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.</p>
<p>Subbloque 1.2. Salud social</p>
<p>Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</p>
<p>Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.</p>
<p>Ayudas ergogénicas legales y dopaje.</p>
<p>Subbloque 1.3. Salud mental</p>
<p>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación</p>
<p>Métodos de relajación y estiramientos.</p>
<p>Técnicas de meditación.</p>
<p>Hábitos de descanso.</p>
<p>Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.</p>
<p>Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología</p>
<p>Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.</p>
<p>Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y al deporte.</p>

3.3. 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.

<p>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte Ce1, ce2, ce4, ce5</p>
<p>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p>
<p>Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana.</p>
<p>Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.</p>
<p>Subbloque 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p>
<p>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.</p>
<p>Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.</p>
<p>Subbloque 2.3. Juegos y deportes</p>
<p>Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.</p>
<p>Juegos y deportes inclusivos.</p>
<p>Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.</p>
<p>Normativa y reglamento deportivo.</p>
<p>Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros.</p>
<p>Valores deportivos olímpicos.</p>
<p>Actividades y dinámicas de animación sociocultural.</p>

3.4. 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.

Bloque 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz
CE1, CE2, CE3, CE4, CE5
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.

3.5. 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, 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.

<p>Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <p>CE1, CE4, CE5</p>
<p>Subbloque 4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno</p>
<p>Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.</p>
<p>Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.</p>
<p>Transporte activo, seguro y sostenible.</p>
<p>Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.</p>
<p>Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.</p>
<p>Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.</p>
<p>Riqueza natural y topográfica del entorno.</p>
<p>Subbloque 4.2. Alimentación saludable y sostenible</p>
<p>Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.</p>
<p>Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.</p>
<p>Nutrición deportiva.</p>
<p>Subbloque 4.3. Tecnología y medio natural</p>
<p>Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva en el medio natural, urbano y en el tiempo de ocio.</p>

4. Situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje tienen que contemplar el conjunto de competencias específicas, así como la interrelación de los saberes básicos que tienen asociados. Este enfoque es clave para crear situaciones que permitan trabajar simultáneamente competencias específicas relacionándolas entre sí. También tienen que facilitar la evocación de conocimientos anteriores para su consolidación y la adopción de hábitos en las prácticas que se derivan.

Para promover la adquisición y el desarrollo de las competencias específicas formuladas, las situaciones de aprendizaje deben tener las características y cumplir los criterios siguientes:

Ser significativas para el alumnado. Por eso, en su diseño hay que tener en cuenta que el alumnado sea consciente de su grado inicial de pericia. Además, se establecerán conexiones entre sus conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, y se promoverá que aprendan de manera efectiva a vincularlos y a aplicarlos en diferentes contextos de aprendizaje de manera significativa y contextualizada. En este sentido, cabe señalar que no es lo mismo partir de los intereses del alumnado que conectar lo que se pretende enseñar con los intereses del alumnado. Hacerlo de este modo favorece la relación de las tareas con los conocimientos, habilidades y valores de la sociedad actual, al mismo tiempo que amplía y ajusta sus formas actuales de pensar y de actuar. La variabilidad metodológica adaptable, mediante una evaluación continua del proceso, facilita esta tarea y ayuda a que el alumnado desarrolle al máximo su potencial.

Ser funcionales y transferibles en la vida cotidiana del alumnado, además de orientarse hacia sus necesidades futuras. Las situaciones se diseñarán desde una perspectiva de funcionalidad, de forma que el alumnado sea capaz de plantearse preguntas más allá del contexto escolar y disfrute de las emociones generadas por la superación personal, lo que le hace plantearse cuestiones más profundas y estimulantes que le permiten adaptar el contenido aprendido a nuevas situaciones, reflexionando sobre sus causas y efectos. Este tipo de situaciones desarrollan en el alumnado la capacidad de aplicar y transferir los aprendizajes a varios contextos del ámbito escolar y social. Las situaciones de aprendizaje conectadas a la vida cotidiana del alumnado ayudan a mantener su interés y esto conduce a una mejora del aprendizaje. Esta transferibilidad del aprendizaje, junto con el aumento del nivel de desarrollo competencial, permitirá al alumnado responder a preguntas y resolver los problemas y retos con sentido crítico en diferentes contextos.

Implicar cognitivamente al alumnado, lo que fomenta la autonomía, la creatividad y aumenta su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras. Se entiende la creatividad como la necesidad reflexiva de dar soluciones alternativas a un problema o acercarnos a su resolución. Este proceso reflexivo permite abordar futuros desafíos y dificultades cotidianas y, junto con actitudes resilientes, favorece la capacidad de gestión emocional. El trabajo del pensamiento crítico mediante situaciones de aprendizaje que implican la resolución de problemas para la movilización de saberes de manera individual o en equipo promueve una ciudadanía activa y despierta, necesaria en el ámbito de la Educación Física, en la lucha contra los mitos y los pseudoexpertos. También la tecnología puede ser facilitadora a la hora de plantear tareas competenciales. El alumnado tiene la oportunidad de interactuar, compartir y debatir haciendo una curación previa de contenidos y, lo que es más importante, aprendiendo a gestionar su buen uso.

Mejorar la práctica autónoma, potenciando la capacidad de razonamiento del alumnado, planteándole tareas y propuestas que le lleven a tomar decisiones, a reflexionar y a resolver problemas a partir de la interpretación de la información. Este tipo de situaciones tiene que incentivar capacidades relacionadas con la autorreflexión y con el pensamiento crítico que le permitan en el futuro tomar las decisiones adecuadas para su vida. Por ello, se tienen que provocar situaciones en que el alumnado tenga que revisar y reflexionar cómo está conduciendo sus aprendizajes. En este sentido, es necesario que haya momentos y situaciones para guiar y acompañar activamente su progreso y poder proporcionarle más información de la que se espera, o en qué grado tiene que hacer determinada tarea o mostrar determinado comportamiento. Con este fin se facilitarán los

recursos e instrumentos necesarios para el desempeño de los indicadores de resolución de los criterios de evaluación.

Ser flexibles, tanto desde el punto de vista del tiempo como del material necesario para desarrollarlas, de forma que el proceso educativo se pueda adaptar a los cambios e imprevistos del día a día en un centro educativo. La atención al ritmo individual del alumnado en el proceso de aprendizaje implica en buena medida esta flexibilidad. Como marco general de las situaciones de aprendizaje, con el objetivo de atender la diversidad de intereses y necesidades del alumnado, se incorporarán los principios del diseño universal, asegurándonos de que no haya barreras que impidan la accesibilidad física, cognitiva, sensorial y emocional para garantizar su participación y aprendizaje.

Fomentar la capacidad de autoeficacia del alumnado. El aumento de este sentimiento de competencia se fomenta a través de nuevos retos y actividades con más grado de dificultad. A medida que el alumnado avanza en su práctica se le proporciona o retira progresivamente las ayudas, y la situación se hace cada vez más exigente. Esta progresiva eliminación de las ayudas, junto con el refuerzo informativo y las oportunidades de recibir apoyo a lo largo del proceso, mantiene el alumnado en ese nivel de desafío óptimo, a medida que progresa en su desarrollo competencial. Cabe recordar también que el entorno de aprendizaje tiene que ser seguro, tanto desde un punto de vista físico como emocional, más todavía en una materia como Educación Física, puesto que este aspecto es una condición previa para que se produzca el aprendizaje efectivo.

5. Criterios de evaluación

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.	
2.º Bachillerato	
5.1.1	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.
5.1.2	Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro.
5.1.3	Identificar y valorar los componentes de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

CE2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.	
2.º Bachillerato	
5.2.1	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.
5.2.2	Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
5.2.3	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.

CE3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.	
2.º Bachillerato	
5.3.1	Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.
5.3.2	Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.
5.3.3	Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural.

CE4. 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.	
2.º Bachillerato	
5.4.1	Practicar y evaluar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano diseñadas con eco-responsabilidad y fomentando los estilos de vida sostenibles.
5.4.2	Promover actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y con la sostenibilidad y evaluando su impacto en la comunidad.
5.4.3	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 los equipamientos, al entorno y a la actuación e interacción de los participantes.

CE5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, con el deporte y con el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías	
2.º Bachillerato	
5.5.1	Elaborar una propuesta en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno relacionadas con la actividad física y con la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.
5.5.2	Participar en la creación y en la difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.

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