

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Presentación.

La materia de Educación Física de Bachillerato está diseñada con el propósito de promover un desarrollo integral del alumnado. Una correcta alfabetización motora ayudará al alumnado a desarrollar las habilidades psicosociales, programar estrategias y adquirir los conocimientos, actitudes y conductas éticas necesarias para gestionar adecuadamente su salud y bienestar. A todos los efectos, se tiene que entender que la adquisición de las competencias específicas en Educación Física está vinculada a la consecución y desarrollo de las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado y al logro de los objetivos generales del Bachillerato. La Educación Física en Bachillerato contribuye a la transmisión y puesta en práctica de valores relacionados con la equidad, la libertad personal, la tolerancia, la responsabilidad y la ciudadanía democrática. Así mismo, se refuerzan valores y saberes educativos incluidos en la LOMLOE como el esfuerzo individual, la motivación del alumnado, la igualdad de derechos y la educación afectivo-sexual, el espíritu crítico y la contribución a la sostenibilidad ambiental, social y económica. Todos estos valores y saberes son también objeto de atención en las otras materias del currículum en un trabajo interdisciplinario que permite al alumnado lograr su potencial y llevar una vida activa y saludable.

La Educación Física cumple con los objetivos del Bachillerato que marca la LOMLOE, especialmente aquellos relacionados con favorecer el desarrollo personal y social y el desarrollo de la sensibilidad artística, la salud y la relación con el entorno. Destaca directamente el objetivo "Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental".

El aumento de la adopción de un estilo de vida sedentario, incluyendo en este tanto los medios de transporte con carburantes o cualquier medio de desplazamiento eléctrico, el acceso a multitud de servicios sin necesidad de trasladarse, y el aumento de contenidos de ocio pasivo, genera una auténtica red de presión social que favorece y refuerza este sedentarismo. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala la obesidad como una enfermedad que afecta cada vez más a personas jóvenes, recomendando el ejercicio físico pautado y programado y una educación nutricional como medios esenciales para luchar contra esta enfermedad que se ha convertido en pandemia. La materia de Educación Física juega un papel fundamental en la lucha por la salud mental juntamente con la mejora del bienestar psicológico y un mejor autoconcepto, así como en la capacidad de afrontar el estrés y la ansiedad. Ofrece la oportunidad al alumnado para que desarrolle habilidades sociales y mejore su bienestar emocional colaborando de manera directa en cada una de las dimensiones del concepto de salud (física, mental y social) que plantea la misma OMS.

La Educación Física de Bachillerato aumenta y consolida los aprendizajes que el alumnado ha adquirido en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y le facilita la adquisición de competencias relacionadas con la autonomía y la autogestión para el desarrollo de una vida activa y saludable. Uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta la materia de Educación Física es garantizar que la actividad física y los hábitos saludables jueguen un papel importante en la vida diaria del alumnado. Las evidencias científicas señalan que se tiene que ir más allá de la eficiencia motriz si se quiere conseguir que el alumnado adopte un estilo de vida activo y saludable.

La actual ley educativa señala el carácter propedéutico del Bachillerato, resaltando el análisis de la evolución de las profesiones y de los estudios superiores relacionados con la Educación Física para que el alumnado sea capaz de valorar las posibles opciones de estudio tanto universitario como de formación profesional, de enseñanzas deportivas o funcionariado.

El currículum de esta materia se estructura en competencias específicas, saberes básicos, situaciones de aprendizaje, criterios de evaluación y anexos.

Las competencias específicas (CE) identifican todo aquello 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 cursada la materia de Educación Física. La materia se organiza en cinco

competencias específicas que despliegan y concretan las competencias clave, a la vez que contribuyen a su logro.

Los saberes básicos son el conjunto de contenidos procedimentales, conceptuales, actitudinales y axiológicos propios de la materia que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas en el nivel que establecen los criterios de evaluación. En el 1.º curso del Bachillerato los saberes básicos de la materia Educación Física se organizan en cuatro bloques: Vida activa y saludable, Organización y gestión de la actividad física y el deporte, Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz, e Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Las situaciones de aprendizaje tienen que partir de los contextos particulares de cada centro, grupo e individuo y estar orientadas a promover la participación y la autogestión del aprendizaje para la creación autónoma de hábitos buscando una Educación Física para toda la vida. Las situaciones de aprendizaje tienen que ofrecer al alumnado la oportunidad de continuar con el aprendizaje y la práctica de las habilidades y experiencias motrices iniciadas en la Educación Secundaria Obligatoria. La movilización de recursos en contextos cada vez más próximos a los reales, participando en actividades dentro y fuera del centro, en colaboración entre iguales y a través de grupos variables, exigirá la regulación de los procesos de comunicación y las relaciones interpersonales, ofreciendo así la oportunidad de argumentar, dialogar y actuar con actitud crítica para transferir el conocimiento adquirido a otros contextos sociales y aplicarlo promoviendo una ciudadanía activa.

La evaluación vista desde su función reguladora es un elemento esencial del proceso de aprendizaje. El desarrollo por parte del profesorado de los criterios de evaluación facilita esta tarea detectando las dificultades para la mejora y adquisición de las competencias específicas. La creación de descriptores claros asociados a estos criterios de evaluación, que relacionan los saberes con tareas competenciales para lograr las CE, han de permitir que el y la discente pueda integrar y contextualizar aquello que aprende facilitando la autogestión de aprendizajes.

2. Competencias específicas de la materia

2.1. Competencia específica 1 (CE1).

Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

2.1.1. Descripción de la competencia.

Esta competencia supone un enfoque holístico del concepto de salud, a partir de la inevitable conexión de la mente con el cuerpo y el movimiento, orientado a la mejora de todos los aspectos relacionados con una vida activa y saludable.

Como a lo largo de todo el proceso de educación obligatoria del alumnado, en el Bachillerato se continúa priorizando el aprendizaje vivencial y experimental de comportamientos y actitudes que faciliten al alumno adquirir un estilo de vida activo y saludable, y que fomenten la responsabilidad, el autoconocimiento, la exigencia y la capacidad de gestión para una vida sana y equilibrada, dentro y fuera del entorno familiar y social que lo rodea. Es en esta etapa donde el alumnado tiene que lograr los aprendizajes necesarios para participar de manera regular, segura y eficiente en las diferentes propuestas de actividades físicas que pueda encontrar dentro y fuera del centro educativo. En este sentido, las sensaciones intrínsecas que esto comporta y el desarrollo del sentido crítico le tiene que permitir elegir con seguridad, para poder establecer hitos reales respecto a la mejora de la forma física y de su estado de salud. Se pone el énfasis en la aplicabilidad de los conocimientos vinculados a una vida sana y activa, cada vez más autónoma, con el fin de potenciar la capacidad de tomar decisiones personales y la asunción de responsabilidades y compromisos hacia la salud individual y colectiva coherentes con la vida más allá del ámbito educativo.

Mediante esta competencia, el alumnado construye 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 a todas las personas, tal como se describe en los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

Los saberes que se vinculan a esta competencia son principalmente los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar, priorizando los componentes relacionados con el aparato cardiorrespiratorio, el musculoesquelético y el digestivo, el acondicionamiento físico y los componentes de la salud. Esto se completa con los componentes metabólicos y con los procesos energéticos de las diferentes exigencias físico-motrices de las actividades físicas realizadas con un movimiento intencional, regulado y consciente del gasto de energía, además de con la aplicación de técnicas y métodos que favorecen la autonomía del alumnado, la regulación emocional y la motivación.

Por todo eso, los saberes de esta etapa contribuyen al desarrollo competencial de hábitos y rutinas saludables en la adolescencia transferibles a la vida adulta. Una vida sana va ligada a una vida activa, conectada con el mundo que nos rodea y con la salud de los otros. En este sentido, el entorno a esta 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. Por esta razón, el buen uso de la tecnología forma parte de esta competencia, especialmente en la lucha contra el sedentarismo y las enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el exceso o mal uso de este recurso. Los y las jóvenes tienen que sentirse motivados para implicarse en el proceso de mejora creciente, escuchando y conociendo su cuerpo, y aprendiendo estrategias para adoptar con actitud crítica una vida activa.

Esta competencia específica se interrelaciona de manera directa con las otras cuatro de la materia de Educación Física: saludable, sostenible y en relación con el entorno cultural y deportivo. Así mismo, conecta con todas las competencias clave que vertebran este currículum, especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender al desarrollar la capacidad de reflexión y de gestión del aprendizaje de los saberes. Además, contribuye a la adquisición del conocimiento científico entendiendo el funcionamiento del mundo, del cuerpo y del movimiento y, al promover un estilo de vida activo, participativo, sostenible y responsable, desarrollando la competencia ciudadana. Por otro lado, añade valor a las competencias clave emprendedora y lingüística en cada uno de los componentes específicos, y de conciencia y expresión culturales desde el entorno de la actividad física y el deporte.

2.2. Competencia específica 2 (CE2).

Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

2.2.1. Descripción de la competencia.

A través de esta competencia el alumnado mejora su motricidad adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades de movimiento, ajustando y adquiriendo nuevas conductas motrices respecto a las adquiridas en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria. Recordemos que en esta etapa había una competencia específica dedicada al desarrollo motriz a través de los juegos y deportes. Ahora, además de consolidar los aprendizajes adquiridos previamente, se continúa profundizando en el conocimiento de los diferentes deportes y juegos y en el uso de técnicas y de estrategias que mejoren su actuación motriz.

El alumnado tiene la oportunidad, a través de esta competencia, de demostrar su eficiencia motriz al realizar secuencias de movimientos apropiados en cuanto a la forma y el rendimiento, familiarizándose con nuevas técnicas de acuerdo con la variedad de actividades que se le presentan. Mediante esta competencia, se continúa dando oportunidades al alumnado para que perfeccione sus capacidades de equilibrio, coordinación y sincronización a través de situaciones de aprendizaje relacionadas con varias actividades físicas y deportivas que le permiten ser más consciente de su cuerpo y moverse con más confianza y seguridad en la vida cotidiana.

En esta etapa educativa también se tienen en cuenta los cambios anatómicos, fisiológicos y sociales del alumnado, puesto que afectan a las actividades motrices relacionadas

con esta competencia, especialmente a aquellas relacionadas con las deportivas regladas y no regladas. El alumnado adapta su movimiento en relación con un objetivo establecido y amplía su repertorio de habilidades motrices adaptándolas a las diversas limitaciones del entorno físico.

Esta competencia permite al alumnado focalizar la atención en aspectos como la mejora de las habilidades de cooperación y de trabajo en equipo o el ejercicio del diálogo y de las habilidades de negociación implicadas en la resolución de conflictos durante el juego o deporte. Estos aspectos de la práctica deportiva ayudan al alumnado a aceptar las diferencias con los compañeros, teniéndolas en cuenta a la hora de relacionarse y favoreciendo el dominio de las habilidades relacionadas con la empatía, la voluntad y la autoestima.

La posibilidad que se ofrece al alumnado de reflexionar y conocer su cuerpo colaborando con otros de manera constructiva contribuye a que progrese en el grado de desarrollo de las competencias que tiene que lograr al finalizar el Bachillerato. En este sentido, se favorecen situaciones motrices donde la incertidumbre y complejidad de las situaciones jugadas y deportivas fuerzan al alumnado a adaptarse a los cambios, contribuyendo a su propio bienestar físico y emocional y focalizando la acción educativa al expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Así mismo, mediante estas prácticas motrices se pueden valorar los aspectos culturales y sociales de la cultura motriz adoptando una actitud crítica frente a los efectos negativos que tienen ciertas prácticas físicas para la salud individual y colectiva. Por otra parte, la adopción de actitudes de superación y de autoexigencia frente a los desafíos físicos es de nuevo un aspecto clave a destacar para el diseño de las actividades físicas.

Siguiendo la línea del deporte escolar trabajado en la anterior etapa de Educación Secundaria Obligatoria, es importante que este contexto de práctica deportiva continúe siendo inclusivo respecto a las características individuales, a la identidad de género y al nivel de habilidad. En este sentido, estas actividades motrices se contextualizan aplicando la variabilidad metodológica tanto al grupo clase como de manera individualizada, de forma que el alumnado sea capaz de aplicar y transferirlas a otras actividades más generales.

Mediante esta competencia se ayuda al alumnado a reforzar sus conocimientos sobre los requisitos de seguridad e higiene en la práctica deportiva, favoreciendo su autonomía para organizar y gestionar actividades físicas y deportivas tanto para sí mismo como para otras personas.

Esta competencia está asociada a la capacidad del alumnado de evaluar sus propias capacidades físicas y su propio comportamiento relacionado con su estilo de vida. Además, la terminología relacionada con el deporte y la actividad física mejora su capacidad de expresión verbal y la comprensión de textos informativos relacionados con esta temática.

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. Adicionalmente, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave, especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender, puesto que favorece que el alumnado se desarrolle de forma más autónoma y que gestione constructivamente los cambios y la participación social; y contribuye también al logro de la competencia emprendedora, promoviendo la evaluación y reflexión sobre sus fortalezas y debilidades y el uso de estrategias de autoconocimiento y de autoeficacia.

2.3. Competencia específica 3 (CE3).

Diseñar, planificar y desarrollar 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 afianza las capacidades comunicativas y expresivas logradas durante la Educación Secundaria Obligatoria. La comunicación no es solo una interacción con el entorno,

sino que implica una gran variedad de habilidades y valores. Todos estos elementos ayudan al desarrollo integral del individuo. Por esta razón, en el Bachillerato encontramos la continuidad del trabajo realizado en la etapa educativa anterior respecto a las vivencias corporales y motrices con una finalidad de salud, en su sentido más amplio. Por este camino se continúa un trabajo de consciencia, percepción y control, a través de situaciones variadas y abiertas.

Aprender a través del cuerpo implica un buen desarrollo perceptivo, cognitivo y motor, y supone un bagaje de experiencias personales y de adaptaciones a nuevas situaciones sociales que contribuyen a que el alumnado desarrolle la madurez propia de esta etapa.

En el Bachillerato se continúan utilizando las actividades artístico-expresivas para dar más autonomía en la realización de montajes más complejos, como el género del musical, la participación en la dirección de obras teatrales, o la colaboración en la creación de cortos de cine. Estas actividades implican un paso más hacia la creación y la autonomía, hacia actividades como diseñar, producir, liderar, transformar o improvisar.

Mediante estos contenidos se pretende desarrollar la capacidad de analizar críticamente e de investigar sobre las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y 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 los valores que transmiten desde una postura ética y contextualizada.

Los contenidos de esta competencia específica están vinculados con otras como la CE1 en cuanto a la adquisición de los hábitos saludables y un estilo de vida activo. Su relación con el deporte como fenómeno cultural y con la cultura motriz tradicional en general, así como todos los aspectos relacionados con la comunicación y contracomunicación motriz la vincula con la CE2. La materia de Educación Física en su papel propedéutico de cara a las posibles salidas académicas y laborales, relacionado con la CE5, colabora a la hora de trabajar la gestión emocional, las habilidades sociales y las actuaciones y actitudes de conocimiento de los factores sociales, económicos y culturales en un contexto educativo inclusivo.

Esta competencia específica se relaciona con la competencia clave lingüística, puesto que se hace uso las lenguas como medio de comunicación y expresión. Además, en la literatura se encuentran diversidad de formatos y obras de representación teatral y escénica. La cultura digital también está relacionada con esta competencia específica. A la hora de elaborar montajes escénicos es un recurso facilitador para crear, integrar y reelaborar contenidos digitales de forma individual y colectiva, respetando siempre los derechos de autoría digital, para ampliar los propios recursos y generar nuevos conocimientos, teniendo como referencia el aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital. Mediante esta competencia específica también se contribuye al desarrollo de la competencia clave personal, social y de aprender a aprender, puesto que la expresión y la comunicación repercute en el autoconocimiento, la colaboración, la resiliencia y la gestión de los procesos metacognitivos necesarios cuando se hace un cambio progresivo hacia la vida adulta.

2.4. Competencia específica 4 (CE4).

Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

2.4.1. Descripción de la competencia.

Esta competencia implica la consolidación de los aprendizajes y conocimientos adquiridos por el alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles comprometidos con la conservación y la mejora del entorno natural, urbano y cultural.

Esta consolidación se plantea desde un enfoque de responsabilidad ecológica y social mediante la realización de una gran diversidad de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en espacios naturales y urbanos, interaccionando con el entorno de manera sostenible. Estos aprendizajes y experiencias saludables y sostenibles aumentan el bagaje motor

del alumnado, contribuyen a hacer que conozca, valore y proteja el patrimonio natural y urbano que le rodea y le proporciona alternativas sostenibles, motivadoras y significativas para su tiempo de ocio.

En este sentido, en relación con el entorno urbano, se pueden utilizar instalaciones y espacios públicos próximos en el centro escolar como parques de patinaje (*skatepark*), parques de calistenia, zonas para desarrollar el arte del desplazamiento (*parkour*), juegos populares y tradicionales o danzas urbanas. En cuanto al entorno natural, se puede encontrar una amplia gama de contextos aprovechables y de aplicación, como pueden ser las rutas de senderismo, vías verdes, circuitos de escalada, carreras de orientación, actividades náuticas o deportes de nieve.

Esta competencia aborda también actuaciones relacionadas con la movilidad activa y sostenible, con la alimentación saludable y con el consumo responsable desde una perspectiva crítica, planteando alternativas saludables y sostenibles y aplicando principios de seguridad y responsabilidad para transformar el entorno.

De especial relevancia son las actividades e iniciativas de concienciación y sensibilización para otros miembros de la comunidad educativa diseñadas y realizadas por el alumnado, enfatizando los aspectos de seguridad y responsabilidad y fomentando de este modo una interacción segura, saludable y sostenible con el medio natural y urbano que los rodea.

Relacionado con este aspecto, se desarrollarán actuaciones en beneficio de la comunidad. Las iniciativas en el entorno que combinan actuaciones de mejora de la salud y la sostenibilidad contribuyen significativamente al logro de esta competencia específica.

Los saberes básicos necesarios para lograr esta competencia contribuyen a hacer que el alumnado implemente estilos de vida sostenibles y desarrolle un compromiso cívico y social como ciudadanía comprometida con el presente y con el futuro del planeta de acuerdo con los objetivos de desarrollo sostenible planteados en la agenda 2030.

El logro de esta competencia ayuda a desplegar de manera integral el perfil de salida del alumnado, estableciendo hábitos saludables y sostenibles vinculados con la planificación autónoma y con la autoregulación de su práctica física. De este modo se consolida el objetivo de la Educación Secundaria Obligatoria de una Educación Física de vida y para la vida.

Teniendo en cuenta el carácter integral de la materia Educación Física, esta competencia se vincula directamente con las otras competencias específicas de la materia.

Así mismo, su desarrollo contribuye significativamente al logro de las siguientes competencias clave: competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia ciudadana, competencia emprendedora y competencia digital.

2.5. Competencia específica 5 (CE5).

Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.

2.5.1. Descripción de la competencia.

A través de esta competencia sobre la identificación de oportunidades personales, laborales y académicas, el alumnado aborda uno de los fines *per se* del Bachillerato como es conseguir una madurez intelectual que le permita integrarse en la vida activa, así como adquirir competencias para su futuro formativo y profesional. Además, la segunda parte de la competencia se relaciona de manera directa con uno de los objetivos que marca la LOMLOE para el Bachillerato: utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

El hecho de identificar las oportunidades a través de propuestas vivenciadas y la investigación con el uso de la tecnología implican una visión competencial holística que se

relaciona con estas competencias clave: competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia ciudadana, competencia emprendedora y competencia en conciencia y expresión culturales.

La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado de Bachillerato localizando, seleccionando y evaluando de manera autónoma las diferentes fuentes de información; fortaleciendo su resiliencia, la autoeficacia y la busca de hitos para hacer más eficaz su aprendizaje; y, especialmente, evaluando las necesidades y oportunidades y afrontando retos con sentido crítico y ético en contextos locales y globales.

Esta competencia específica se interrelaciona de manera directa con las otras cuatro en el marco de una educación física en cualquier ámbito: saludable, sostenible y en relación con el entorno cultural y deportivo. Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente contribuye al logro de la competencia clave emprendedora, posibilitando la identificación de ideas innovadoras con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas y considerando tanto las experiencias de éxito como las de fracaso como oportunidades para aprender.

Con la participación activa dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o visitas a empresas e instalaciones relacionadas con la actividad física, el deporte, el ocio activo y la cultura, y el arte en general, el alumnado acumula experiencias para mejorar su pensamiento crítico, desde un punto de vista inclusivo, de comercio justo, de sostenibilidad, y de otros temas de trascendencia social que lo ayudan a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica, o directamente hacia el mundo laboral.

La adquisición de esta competencia ayudará al alumnado a entender el cuerpo como un activo de salud, reforzando la visión de la educación física para toda la vida ya trabajada en la Educación Secundaria Obligatoria y abriendo nuevos caminos a las competencias que se trabajarán en la materia Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal del 2.º curso de Bachillerato.

3. Saberes básicos.

3.1. Introducción.

El logro de las competencias específicas presentadas en el anterior apartado 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.

3.2. Bloques de saberes básicos.

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</p> <p>CE1, CE3, CE4, CE5</p>
<p>SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA</p>
<p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>Grupo 2. Cuidado del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte. • Métodos de recuperación del esfuerzo.
<p>SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación • Métodos de relajación y respiración. • Técnica 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 y el deporte

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física

Este bloque se relaciona con aquellos componentes vinculados a la planificación, organización y autoregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

<p align="center">BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p align="center">CE1, CE2, CE4, CE5</p>
<p>SUBBLOQUE 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>SUBBLOQUE 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>SUBBLOQUE 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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

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 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 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 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

SUBBLOQUE 4.1. Gestión emocional

- 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

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 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ

CE1, 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 motriz tradicional
<ul style="list-style-type: none"> • La Pilota Valenciana como bien de interés cultural. • Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto.
SUBBLOQUE 5.3. Deporte como manifestación cultural
<ul style="list-style-type: none"> • Deporte, convivencia y justicia social.

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 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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...
SUBBLOQUE 6.2. Alimentación saludable y sostenible
<ul style="list-style-type: none"> • Características y valoración de una dieta equilibrada. • Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada. • Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.

4. Situaciones de aprendizaje.

Las situaciones de aprendizaje tienen que contemplar el conjunto de competencias específicas, así como la interrelación de los saberes básicos asociados a ellas. 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 se debe 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, promoviendo que aprenda, de manera efectiva, a vincularlos y a aplicarlos en diferentes contextos de aprendizaje de forma significativa y contextualizada. En este sentido hay que 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 amplían y adaptan sus formas actuales de pensar y de actuar. La variabilidad metodológica adaptable, mediante una evaluación continua del proceso, facilita esta tarea y ayuda a hacer 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, disfrutando de las emociones generadas por la superación personal que le pueden hacer plantearse cuestiones más profundas y estimulantes que le permitan 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 preguntas y resolver los problemas y retos con sentido crítico en diferentes contextos.

Implicar cognitivamente el 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 contra las personas pseudoexpertas. 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 de contenidos previa 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 lo lleven a tomar decisiones, a reflexionar y a resolver problemas a partir de la interpretación de la información. Este tipo de situaciones tienen que incentivar capacidades relacionadas con la autorreflexión y el pensamiento crítico que le permitan en el futuro tomar las decisiones adecuadas para la vida. Por eso, se tienen que provocar situaciones donde el y la discente tenga que revisar y reflexionar sobre cómo está conduciendo sus aprendizajes. En este sentido es necesario que haya momentos y situaciones para guiar y acompañar activamente el progreso y poder proporcionarle más información sobre lo que se espera de su aprendizaje o en qué grado tiene que hacer determinada tarea o mostrar determinado comportamiento, facilitándole los recursos e instrumentos de evaluación 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 el centro educativo. La atención al ritmo individual del alumnado en el proceso de aprendizaje depende en buena parte de 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 que no existen 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 mayor grado de dificultad. A medida que el alumnado avanza en su práctica se le proporcionan o retiran progresivamente las ayudas haciéndole la situación 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 al alumnado en este nivel de desafío óptimo a medida que progresa en su desarrollo competencial. Hay que recordar también que el entorno del aprendizaje tiene que ser seguro, tanto desde un punto de vista físico como emocional, más aún si cabe en una materia como Educación Física, puesto que este aspecto es condición previa para que se produzca el aprendizaje efectivo.

5. Criterios de evaluación

CE1. Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.	
1.º de Bachillerato	
CrEv1.1	Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías.
CrEv1.2	Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.
CrEv1.3	Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.
CrEv1.4	Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y en el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

CE2. Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.	
1.º de Bachillerato	
CrEv 2.1	Resolver con eficacia y eficiencia motriz diferentes situaciones de juego y práctica deportiva, utilizando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, aplicando pautas de seguridad y de higiene personal y utilizando las estrategias apropiadas para la resolución de conflictos.
CrEv2.2	Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
CrEv2.3	Investigar diferentes contextos de actividad física y de deportes atendiendo a los elementos inherentes a la justicia social, como la participación y la igualdad de oportunidades.

CE3. Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.	
1.º de Bachillerato	
CrEv3.1	Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e

	inclusiva.
CrEv3.2	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.
CrEv3.3	Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

CE4. Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.	
	1.º de Bachillerato
CrEv4.1	Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y ecorresponsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.
CrEv4.2	Identificar y aplicar 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.
CrEv4.3	Practicar y aplicar normas 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.

CE5. Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.	
	1.º de Bachillerato
CrEv5.1	Participar en propuestas reales o simuladas 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.
CrEv5.2	Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.
CrEv5.3	Colaborar en propuestas informativas de salidas académicas y laborales y en visitas a espacios relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo.