

otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación en las representaciones.

5. Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas en la realización de las actividades físicas en el medio natural. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Dado el grado de desarrollo de este grupo de edad, el alumnado de 2º Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en cursos anteriores, los estudiantes de 2º Bachillerato deberán participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar.

Sin embargo, y siendo aún más importante, trabajarán en el diseño y organización de actividades que pondrán en práctica con otros usuarios, en las que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas y saludables, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

En lo relativo al medio natural, y según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, es posible encontrar una variada gama de actividades y contextos de aplicación, que desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, rescate, la orientación (en medios urbanos y naturales), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otras muchas posibilidades, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias afrontadas desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno con un enfoque sostenible, posibilitan el compromiso de mejora y conservación del entorno.

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, participación activa, esfuerzo, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz, respetando las normas y reglas establecidas. Mientras que, por otro, en el plano colectivo, implica organizar de manera eficaz y poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de colaborar, cooperar, dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente, actuar con asertividad, y asumir responsabilidades en el trabajo en grupo. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Por otro lado, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Criterios de evaluación

Competencia 1

- 1.1 Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo.
- 1.2 Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios.
- 1.3 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- 1.4 Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales.
- 1.5 Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia,

planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad.

Competencia 2

- 2.1 Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas.
- 2.2 Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo.
- 2.3 Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

Competencia 3

- 3.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 3.2 Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición.
- 3.3 Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Competencia 4

- 4.1 Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

Competencia 5

- 5.1 Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.
- 5.2 Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
- 5.3 Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.
- 5.4 Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Competencia 6

- 6.1 Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física.
- 6.2 Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
- 6.3 Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos.
- 6.4 Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Saberes básicos

Bloque A: Acondicionamiento físico y hábitos saludables.

- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.
- El entrenamiento de la condición física. Principios de entrenamiento y factores de la carga de entrenamiento. Fisiología del ejercicio: Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades en función de los intereses del alumno o alumna
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación.
- Postura óptima. Factores biomecánicos condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y corrección de estos.
- Trabajo en profundidad de técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas por la situación actual de este alumnado.
- Conocimiento y práctica de ejercicios de recuperación en función de los desequilibrios posturales individuales.
- Análisis personal de hábitos nocivos y saludables para la salud: sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias.
- Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros, predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
- Riesgos de la actividad física extenuante. Metabolismo en el ejercicio: vías de obtención de energía. La dieta equilibrada. Calculo personal de consumo energético e ingesta semanal.
 - Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.
 - Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.
 - Inclusión de términos técnicos y científicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.

Bloque B: Formación y gestión de la Actividad Físico-Deportiva.

- Conocimiento e identificación de las distintas salidas profesionales vinculadas con los estudios Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados y dobles grados universitarios, másteres y doctorados
- Realización de pruebas físicas y de acceso para las diferentes salidas profesionales.
- Conocimientos compartidos con los estudios de Ciencias de la Salud.
- Investigación y análisis de la creación, organización y funcionamiento de una entidad o asociación deportiva.
- Elaboración del diseño de un proyecto de evento deportivo o recreativo saludable, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen la viabilidad del evento.
- Adaptación del proyecto a la población diana, detección de intereses, necesidades y recursos. Viabilidad del mismo.
- Realización y aplicación del proyecto diseñado, gestión eficaz del mismo en su práctica, anticipación de posibles situaciones, resolución de imprevistos y evaluación del mismo.
- Planificación y programación de la actividad, material y equipamiento necesario.
- Utilización de las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.
- Actitudes de colaboración y respeto con el resto los compañeros en la planificación y puesta en práctica de actividades grupales, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.
- Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses.
- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo.
- Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz rítmico-expresiva.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo.
- Colaboración en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes rítmico-expresivos.
- Elaboración y representación de composiciones o montajes de rítmico-expresivos individuales o colectivos, con y sin base musical, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva (Coreografías individuales y grupales, acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales...).
- Adecuación de las acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Bloque E: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de las actividades físicas en el medio natural (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Prevención de los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, senderismo...
- Utilización los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Tener en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.

Bloque F: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extra deportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.