

ANEXO II

Materias de Bachillerato

A. Materias Comunes

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje.

Por otra parte, en esta etapa, la materia de Educación Física también avanza conforme a una segunda línea de trabajo relacionada con el carácter propedéutico de la misma. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina, que sirvan para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las Competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las Competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que pasan por terminar de consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En esta etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes Competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los Criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en cinco bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas.

El bloque de *Vida activa y saludable* aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos. Además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva. Así como la planificación y puesta en práctica de proyectos de mejora y mantenimiento de la condición física.

El segundo bloque *Planificación y resolución de problemas en situaciones motrices* tiene un carácter transdisciplinar y aborda cinco aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales,

cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición. Además, como la planificación y autorregulación de proyectos motores y la elección de la práctica física y la preparación de la práctica motriz.

El bloque *Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices* se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

El cuarto bloque *Manifestaciones de la cultura motriz* abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

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

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

Competencias específicas

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar, y autorregular su propia práctica motriz en base a sus capacidades, intereses y objetivos personales, integrándola como elemento imprescindible en la vida cotidiana y medio de disfrute en su tiempo de ocio y además adopte criterios de valoración en cuanto a las posibilidades que puede ofrecer para estudios posteriores y diversas profesiones en las que las actividades físico deportivas y la capacidad física se convierta en un aspecto imprescindible para su desempeño.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación Física, que prioriza en Bachillerato una mayor exigencia en las capacidades personales del alumnado respecto a la responsabilidad, la autonomía, la participación en la gestión y toma de decisiones y en actitudes críticas y reflexivas ante estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y las prácticas motrices pudiendo abordarse desde la participación activa, hábitos saludables de higiene corporal posturales y alimentarios, la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos (alcohol, tabaco, otras drogas) y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz y la dosificación del esfuerzo (de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) en base a los intereses individuales o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, el uso de técnicas de relajación y respiración como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la aplicación de los primeros auxilios y la adopción de medidas necesarias para la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

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

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

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA2, CPSAA5, CE2, CE3.

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

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.

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

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de consolidar la identidad propia y el sentido crítico, no sólo vivenciando esas prácticas motrices culturales, sino conociéndolas en profundidad y analizando los factores relacionados con ellas (historia, intereses económicos, políticos o sociales) y trabajando de una manera más competencial. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmiten y entienda la importancia de su conservación y su aportación a la cultura global.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM5, CPSAA2, CC1, CCEC1.

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

Continuando con el trabajo iniciado en etapas anteriores, los estudiantes de 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.

De esta forma, y en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximas al centro.

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 cabuquería, 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC4, CE1.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos.
- 1.2 Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios.
- 1.3 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- 1.4 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.5 Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales.
- 1.6 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
- 1.7 Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.

Competencia específica 2

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

- 2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
- 2.4 Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

Competencia específica 3

- 3.1. Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas.
- 3.2. Cooperar y colaborar 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.
- 3.3. 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 y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4

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

Competencia específica 5

- 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes.

Saberes básicos

Primer bloque: Vida activa y saludable

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables
- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo.
- 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: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características.
- Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión.

- 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.
- Selección de ejercicios idóneos, concreción de objetivos y evaluación de la aplicación del plan personal.
- Actuación responsable de puesta en práctica del plan personal de mejora de la condición física.
- Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas.
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades la intensidad y duración.
- El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zona saludable.
- Postura óptima. Factores condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y recomendaciones para la mejora.
- Importancia de la columna vertebral en la postura corporal y desarrollo de los músculos principales de la columna.
- Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
- Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica.
- Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y automasaje.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias).
- Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
- Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
- Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del volumen calórico necesario personal.
- La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Rueda y pirámide de alimentos.
- Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de su dieta personal u otras.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada.
- Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados
- Conocimiento y aplicación adecuada de los protocolos de evacuación de los diferentes lugares en los que se encuentren. Protocolos ante alertas escolares y medidas colectivas de seguridad.
- Actuación y aplicación adecuada de los primeros auxilios frente a accidentes deportivos más comunes.
- Actuación ante una parada cardio-respiratoria. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Conocimiento del funcionamiento de un desfibrilador semiautomático externo. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- Elementos básicos de un botiquín de urgencia.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física y salidas profesionales.
- Enseñanzas no regladas y formaciones deportivas complementarias.
- Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje 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.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades.
- Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.
- Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.
- Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.
- Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.
- Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.**Vinculados con el criterio de evaluación 2.1**

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- 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).
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego ofensivo.
- Los sistemas de juego defensivo.
- Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo, defensivo y de transición.

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**Vinculados con el criterio de evaluación 3.1**

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo 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.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.**Vinculados con el criterio de evaluación 4.1**

- Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución.
- Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes...).
- Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas.
- Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**Vinculados con el criterio de evaluación 5.1**

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc...
- Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
- Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
- Organización, planificación y puesta en práctica de las técnicas de orientación.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)
- Nociones sobre supervivencia, acampada y pernoctación: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología,)

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.

- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad y seguridad o similares).
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, parkour o similares), para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios.
- Perfeccionamiento en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos.
- Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual