

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador/a, facilitador/a y promotor/a de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado: a) desarrolle conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices; c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) adopte un estilo de vida activo y saludable.

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 buscan consolidar el desarrollo integral de la persona, 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. De este modo, el alumnado tendrá al final de su paso por este curso, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física en Bachillerato recogen y sintetizan estos retos, abordando la motricidad de forma más elaborada y autónoma, dando continuidad a los logros y avances experimentados por los estudiantes durante la etapa de Educación Secundaria (a través de situaciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas). Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, se presentan seis bloques de saberes básicos que se organizan en torno a las tres dimensiones con las que se estableció la ORDEN ECD/489/2016 (BOA 2 de junio de 2016), y que se estructuran de la misma forma que en las etapas de educación obligatoria:

- Dimensión I: eje vertebrador de la Educación Física, comprendida como la pedagogía de las conductas motrices. Se articula a través de los dominios de acción, expresados y desarrollados en los saberes del **Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices**.
- Dimensión II: inseparable de la dimensión I porque resulta de la vivencia motriz de la misma, y está relacionada con la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad. Esta dimensión se desarrollará a través del **Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz**, el **Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices** y el **Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**.
- Dimensión III: relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Está vinculada con aprendizajes transversales para la Educación Física. Esta dimensión se potenciará mediante el **Bloque E: Organización y gestión de la actividad física** y el **Bloque F: Vida activa y saludable**.

Esta organización invita al profesorado a concretar un plan de acción intencional para la materia de Educación Física en su contexto a partir de la siguiente explicación.

La “Dimensión I. Dominios de acción motriz” intenta dar continuidad al currículum anterior de nuestra comunidad autónoma, pero dando mayor flexibilidad en la organización a cada contexto desarrollando el **Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices**. Estas situaciones motrices serán: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio con incertidumbre y/o natural y con intenciones artísticas o expresivas. Esta dimensión y este bloque estructurado en los seis dominios de acción configuran los ejes específicos de la Educación

Física. Nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna.

La “Dimensión II. Cultura, autoconocimiento, valores y sostenibilidad” estará presente mediante el **Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz**, donde se abarcan el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural y social, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades. También están presentes en este bloque los recursos digitales, que impregnan la realidad diaria del alumnado, y serán incorporados como medio para poder acceder a información, gestionar la actividad física y acercar la cultura motriz de otros lugares. El **Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices** se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica motriz; por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica. Y finalmente el **Bloque D: 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.

La “Dimensión III. El desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable” tendrá su incidencia en el **Bloque E: Organización y gestión de la actividad física** abordando dos componentes diferenciados: la planificación y gestión de proyectos motores y la prevención de lesiones y los primeros auxilios. Por último, el **Bloque F: Vida activa y saludable** aborda la salud desde una perspectiva global (física, mental y social) incidiendo en la planificación, el control y la evaluación de las cualidades físicas relacionadas con la salud a través de proyectos individuales o colectivos y la construcción de una identidad activa a través de la identificación de comportamientos saludables.

A partir de esta descripción y de las premisas iniciales establecidas, para organizar la propuesta educativa en Bachillerato, la Dimensión I deberá ser la base fundamental sobre la que construirla, de la misma manera que lo ha sido en etapas anteriores. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo del curso un tratamiento adecuado de la materia de Educación Física a través de un trabajo sistemático, equilibrado (parecido número de sesiones) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece la materia.

Las unidades didácticas diseñadas en base a la Dimensión I, serán complementadas con aspectos de otras Dimensiones. Un ejemplo de la necesaria combinación de la Dimensión I y II podría ser: poner en práctica una unidad didáctica de bádminton, es decir acciones motrices de oposición (Dimensión I), donde el trabajo se centrará en la descodificación de la conducta motriz del rival y la propia acción motriz (Bloque A: resolución de problemas en situaciones motrices). La Dimensión II tendría una presencia importante y estaría vinculada a través del "Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices", puesto que la oposición uno/a contra el otro/a suscita emociones muy potentes en los practicantes: rivalidad uno/a contra otro/a, control de impulsos, respeto al adversario/a, gestión de la derrota, ...

La Dimensión II puede abordarse de manera específica, por ejemplo, en lo relacionado con la transmisión de la cultura vinculado con el juego de tradición y popular, en la que tiene una idiosincrasia propia, pero buscando siempre aprendizajes específicos de la Dimensión I. Se deberá huir de propuestas sustentadas en criterios que no reflejan la realidad cultural del alumnado (es decir, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad) diluyendo la contextualización de los aprendizajes y el trabajo competencial.

La Dimensión III podrá tener, por su carácter transversal, un apoyo tanto en la Dimensión I como en la Dimensión II. Por ejemplo, una combinación de las Dimensiones I, II y III podría ser una unidad didáctica de parkour en la que desarrollamos la Dimensión I con el “Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices” relacionada con una actividad individual, y más concretamente con el encadenamiento de acciones relacionadas con los saltos, giros y habilidades gimnásticas; lo completamos con la Dimensión II y más concretamente con el “Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz” ya que les vamos pedir que analicen las prácticas motrices actuales relacionadas con el parkour, su vinculación con la cultura en la sociedad actual , y la presencia o no de estereotipos en dicha práctica. También se relaciona estrechamente con el “Bloque D: interacción eficiente y sostenible con el entorno” ya que el alumnado

deberá analizar las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física, y deberán atender a factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención. Finalmente, la inclusión de la Dimensión III y del "Bloque F: Vida activa y saludable" iría encaminada a confeccionar un proyecto para la mejora que buscará la autogestión de la resistencia específica y la fuerza durante un tiempo prolongado para el encadenamiento de acciones en nuestro entorno urbano o natural próximo. La Dimensión III será transversal, pero deberá abordarse de manera específica cuando, por ejemplo, les solicitamos analizar su semana habitual de práctica de actividad física o de hábitos saludables y que analicen las limitaciones y los facilitadores para determinar un estilo de vida activo y saludable para tomar decisiones encaminadas a mejorar su bienestar, todo ello enmarcado en una unidad didáctica o de trabajo como la de parkour anteriormente citada.

La vinculación con otras materias es evidente y plausible. Por ello, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a esta particularidad e incorpore enfoques interdisciplinares en la medida en que sea posible. Ya sea de forma individual o en grupo, deberemos construir experiencias que fomenten interacciones positivas a través de la comprensión, la interpretación, la creación y la comunicación. Además, se tendrá en consideración tanto el carácter propedéutico del Bachillerato, como la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud. Esta materia tratará de presentar, inicialmente en primero y profundizará en segundo, distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

Finalmente, como docentes, estamos en una posición única y privilegiada para facilitar el potencial de cada individuo, proporcionando un entorno de aprendizaje que valore sus logros, desarrolle su confianza, su competencia y su motivación para que le capacite a tomar decisiones saludables para él y para su entorno social.

I. Competencias específicas

Competencia específica de la materia Educación Física1:

CE.EF.1. Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (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), y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Descripción

Esta competencia específica es fundamental para comprender la especificidad de la Educación Física, siendo imprescindible que todas las situaciones de enseñanza-aprendizaje que se diseñen contengan esta competencia. Esta estructura es coherente con la Educación Física propuesta en Educación Secundaria Obligatoria, así como las propuestas de los anteriores textos normativos de nuestra Comunidad Autónoma. La práctica motriz se deriva de la relación que establece el participante con el entorno. Por ello es necesario atender a los rasgos fundamentales de la lógica interna de las situaciones motrices, es decir, la incertidumbre proveniente del medio físico (espacio con incertidumbre, como el medio natural, o sin incertidumbre, como un pabellón o el patio) y la incertidumbre que proviene del medio social (la que genera el compañero o compañera y/o el adversario o adversaria). De esta forma se pueden clasificar las situaciones motrices en cinco grandes familias de prácticas, también llamadas dominios de acción: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, y prácticas con incertidumbre del medio o en el medio natural. Además, no hay que olvidarse de las situaciones motrices artístico expresivas, de un incalculable valor educativo, donde su lógica interna se basa en la motricidad simbólica, y conforma el sexto dominio de acción en Educación Física.

Tal y como se indicaba en la anterior etapa, al colocar al alumnado en dichas situaciones motrices, provocamos el desarrollo de su conducta motriz, que se puede observar a través de sus comportamientos motores en la acción. Sin embargo, las vivencias de estas situaciones motrices no producen un aprendizaje eficaz por sí mismas, sino que la labor del profesorado es fundamental. La Educación Física se convierte en un proceso de intervención sobre las conductas motrices de los alumnos y de las alumnas, sobre la acción motriz, donde el profesorado guía y facilita dicha

práctica favoreciendo los procesos cognitivos a través de la reflexión sobre las reglas de acción propias de cada situación motriz.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Las prácticas relacionadas con un mismo dominio de acción comparten principios operacionales, o lo que es lo mismo, las situaciones motrices de una misma familia de prácticas se rigen por los mismos saberes fundamentales. Esto nos permite proponer situaciones que favorezcan aprendizajes más transferibles, abordando la idea de transferencia positiva del aprendizaje en tres niveles: transferencia entre las situaciones motrices del mismo dominio, por ejemplo crear espacios libres en balonmano y en rugby; transferencia entre situaciones motrices de distintos dominios, por ejemplo, el aprendizaje del principio de equilibrio-desequilibrio en las tareas de lucha tendrá una transferencia positiva en las tareas defensivas de ciertas situaciones de balonmano; y transferencia de los aprendizajes de Educación Física hacia otros ámbitos de la vida del alumnado, como por ejemplo: los aprendizajes adquiridos en esas tareas defensivas de balonmano o en las habilidades de lucha, podrán provocar una mejor gestión de la agresividad y afrontar con serenidad las asperezas de la vida social.

Por todo ello, la idea de itinerario de práctica que se ha trabajado a lo largo de toda la Educación Obligatoria (primaria y secundaria) toma sentido, en tanto que los aprendizajes adquiridos de forma práctica pero relacionados con una dimensión cognitiva, tienen transferencia hacia otras situaciones motrices y no motrices (Larraz, 2008). Estos aprendizajes tienen su culminación en esta etapa, donde apoyándonos en lo trabajado en anteriores cursos, es posible que el alumnado sepa solucionar situaciones motrices de mayor complejidad. Los procesos cognitivos puestos en práctica a través de los principios operacionales son más elaborados, siendo necesario recurrir y provocar la reflexión del alumnado durante la práctica, proponiéndole el establecimiento de relaciones causa-efecto: "si ocurre esto, entonces hago esto; si no, hago esto otro" (Parlebas, 2001). A través de esta participación activa el alumnado consigue seguir siendo el protagonista de su acción motriz, de su aprendizaje y de su transferencia.

Vinculación con otras competencias

Esta competencia tiene relación con el resto de competencias específicas de la materia, pues no es posible comprender las unas sin las otras. A través de la vivencia de las diferentes situaciones motrices el alumnado se conecta con la cultura de su entorno. No hay que olvidar que el juego es un bien cultural inmaterial declarado por la UNESCO (CE.EF.2). Comprender la Educación Física desde la acción motriz, supone entender la importancia de la intervención sobre el alumnado en su totalidad, donde su conducta motriz está moldeada por las emociones (CE.EF.3). Como consecuencia de la práctica y a través de un proceso ordenado, sistemático y consciente, obtenemos mejoras en la salud (CE.EF. 5). Y sin duda todo pasa por el desarrollo de comportamientos sostenibles y de respeto a nuestro entorno (CE.EF. 4).

Además, esta competencia tiene vinculación con competencias específicas de otras materias. Aunque la relación existe con más asignaturas, podemos destacar: Física y Química, Anatomía Aplicada, y Tecnología e Ingeniería I para poder comprender cómo actúan las fuerzas o como se transforma la energía en algunas situaciones motrices individuales, o cómo lograr el equilibrio en acrosport, por ejemplo. Así mismo hay que destacar la vinculación con aspectos relacionados con la música y las situaciones propias artístico-expresivas mediante el trabajo del ritmo y uso del espacio de acción entre otros aspectos.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CPSAA1.2, CPSAA4, CD2, CD3.

Competencia específica de la materia Educación Física 2:

CE.EF.2. Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y de los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que pueden transmitir.

Descripción

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad

de modo que permita analizar y comprender sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado, mediante la práctica, comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional puede abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea pueden emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), 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 pueden enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, desde la práctica se pueden llevar a cabo 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.

Hoy en día, puede admitirse que la tecnología forma parte, también, de la cultura motriz, por lo que su buen uso la convierte en aliada desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra materia, especialmente, 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, así como por la transmisión de modelos que el alumnado debe saber discriminar y aprovechar.

Vinculación con otras competencias

La cultura motriz es un patrimonio que el alumnado debe asumir. A la hora de hacerlo, conviene que todas y cada una de las personas lo hagan a través de la práctica consciente y reflexiva asimilando su lógica interna (CE.EF.1) y conociendo su lógica externa, en cuestiones tales como la autorregulación emocional, el respeto a los participantes y la eliminación de la discriminación y la violencia (CE.EF.3). Igualmente, forma parte de la lógica externa de la cultura motriz el conocimiento, conservación y mejora del entorno natural y urbano (CE.EF.4).

Por su parte, la contribución a “la educación de los sentimientos estéticos y al desarrollo de una actitud reflexiva con respectos al lenguaje y sentido de las imágenes”, planteada en la CE.FI.8, puede aplicarse a la cultura motriz. Del mismo modo cabe la vinculación de esta competencia con la CE.LCL.1 cuando habla del conocimiento de la realidad plurilingüe y pluricultural de España y de la valoración de esta diversidad como fuente de patrimonio cultural.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA 1.2, CC1, CCEC1.

Competencia específica de la materia Educación Física 3:

CE.EF.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.

Descripción

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, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Mientras que, por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales

para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones motrices, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones motrices en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador/a, árbitro/a, entrenador/a, 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 y poder abordar éstas desde una nueva perspectiva

Vinculación con otras competencias

Esta competencia específica tiene relación con varias de las competencias específicas de esta materia. El profesorado intervendrá sobre las conductas motrices del alumnado, y dichas conductas están moldeadas por las emociones. Los dominios de acción nos ayudarán a conocer las características de su práctica y su vivencia emocional (CE.EF.1). Durante la práctica motriz se generan interacciones de diversa índole, que pueden provocar momentos de debates o intercambio de opiniones. Hacerlo desde la visión de la sostenibilidad desarrollando conductas ecosocialmente responsables es un aspecto fundamental (CE.EF.4). Y por último, los aprendizajes adquiridos a través de esta competencia tienen que tener una trasferencia hacia el estilo de vida del alumnado, (CE.EF.5) incorporando la gestión de los conflictos, la escucha activa y la asertividad, entre otros aspectos, a su estilo de vida.

Esta competencia también tiene relación con cualquier materia del currículo que implique trabajar en grupos, expresar ideas y sentimientos, gestionar emocionalmente acontecimientos, así como el tratamiento de los estereotipos de género y de competencia.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

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

Competencia específica de la materia Educación Física 4:

CE.EF.4. 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 las personas que forman la comunidad.

Descripción

A estas alturas de su vida, 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 otras personas de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los/as 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 más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otros, 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, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, 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 próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales,

tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, aplicada a la escalada, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia implica también desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes para interactuar con el medio, no exclusivamente natural, participar en su preservación y mejora, y contribuir, desde lo local a la sostenibilidad.

Vinculación con otras competencias

La integración de actitudes y acciones ecosocialmente responsables del alumnado estarán ligadas con la adopción de un estilo de vida activo (CE.EF.5), al acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor (CE.EF.2), a la gestión de sus emociones y sus habilidades sociales (CE.EF.3) y al desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices (CE.EF.1).

También tiene vinculación con las competencias específicas de Biología y Geología en lo relacionado con fomentar estilos de vida sostenibles y saludables (CE.BGCA.5).

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM5, CPSAA 1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

Competencia específica de la materia Educación Física 5:

CE.EF.5. Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola a la práctica de manera consecuente, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal.

Descripción

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 y sus hábitos de vida basándose en sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso y buen trato) el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones de riesgo físico, emocional o social, los primeros auxilios, la prevención y el cuidado 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.

Vinculación con otras competencias

El aprendizaje e interiorización de un estilo de vida saludable y un uso autónomo y saludable del tiempo libre tienen más sentido si se comprenden mejor las actividades motrices que lo alimentan; por ello, abordarlos mediante la resolución de situaciones motrices hace que estos aprendizajes queden mucho más consolidados. (CE.EF.1.)

De la misma manera, ese aprendizaje está imbuido en una cultura motriz cuyas manifestaciones debe conocer y aprovechar con especial atención a lo relacionado con la construcción de la imagen corporal (propia y ajena) y a la interpretación de los estereotipos. (CE.EF.2.)

Un estilo de vida activo orientado al uso saludable del tiempo libre, lleva implícita una correcta autorregulación emocional y una adecuada inserción social (CE.EF.3), para lo que la colaboración y cooperación con los demás, la adecuada dedicación al logro y mantenimiento del medio natural en condiciones de máxima seguridad para uno mismo y para los demás, cobran gran importancia. (CE.EF.4)

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA 1.1, CPSAA 1.2, CPSAA5, CE3.

II. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de este curso determinará la adquisición de las competencias específicas de la materia y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el anexo I del alumnado al término de la etapa de Bachillerato

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de esta etapa.

Es conveniente recordar que para el diseño de cualquier unidad didáctica o unidad de trabajo de la materia es imprescindible incorporar alguno de los criterios de evaluación asociados a la competencia específica 1, que es la competencia eje y vertebradora de la materia, y complementarlos con otra u otras competencias específicas y sus elementos curriculares asociados. Así mismo, los criterios de evaluación relativos a la CE.EF.1 permiten elegir la situación motriz, en función de su lógica interna, para su implementación. Es decir: situaciones motrices individuales con o sin incertidumbre del medio (1.1), de cooperación con o sin incertidumbre del medio (1.2), de oposición o colaboración-oposición (1.3), y basadas en la motricidad simbólica (1.4).

CE.EF.1
<i>Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (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), y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i>
1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
1.2. Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre, aplicando con fluidez y control procesos de percepción, decisión y aplicación práctica, adaptando las estrategias para ajustarse a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
1.3. Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración-oposición, aplicando principios operacionales complejos propios de estas situaciones, basados en la descodificación de las conductas motrices del oponente y/o del compañero o compañera para ajustar la propia acción motriz.
1.4. Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica, individuales o colectivas, con o sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante públicos diferentes.
CE.EF.2
<i>Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que pueden transmitir.</i>
2.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en la actualidad 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.

2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.

CE.EF.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.

3.1. Practicar diversas actividades motrices 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, valorando su potencial como posible salida profesional.

3.2. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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.

CE.EF.4

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 las personas de la comunidad.

4.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas, 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.

4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, 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 o la propia actuación de los participantes.

CE.EF.5

Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola a la práctica de manera consecuente, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal.

5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.

5.2. 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,

5.3. 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, basado en información constatable, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas (inteligencia motriz), y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

III. Saberes básicos

III.1. Descripción de los diferentes bloques en los que se estructuran los saberes básicos

A. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Los saberes básicos de este bloque son los vertebradores y específicos de toda acción motriz de nuestro alumnado. Se clasifican en función de grandes familias de prácticas, agrupadas según los rasgos pertinentes de su lógica interna, y que se denominan dominios de acción: acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, con incertidumbre del medio o medio natural, y con intenciones artístico expresivas.

Acciones motrices individuales. Son las más cercanas a la dimensión biológica del alumnado, basándose generalmente en estereotipos motores. Se caracterizan por la soledad del participante. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias del medio. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas.

Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido.

Acciones motrices de cooperación. El alumnado deberá colaborar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. La interacción con compañeros y con compañeras se convierte en fuente de lo imprevisto e impone reajustes en el cumplimiento de la tarea común, lo que implica lograr una acción más eficaz e intentar reducir la incertidumbre debida a la interacción grupal. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales.

Acciones motrices de colaboración-oposición. Las situaciones motrices de este dominio se caracterizan por la existencia de las relaciones de colaboración y oposición que se establecen entre los jugadores o las jugadoras de los equipos. La descodificación de la información que proviene del compañero o de la compañera y del oponente o de la oponente (en forma de comportamientos motores observables en la práctica) se convierte en la piedra angular que guía los procesos de acción de los participantes. Las relaciones anteriormente mencionadas se desarrollan en un espacio - tiempo concreto a tener en cuenta, sin embargo, los principios operacionales son comunes, independientemente del marco normativo del juego. Por ello, la conquista del espacio superando la oposición del contrario a través de la colaboración de los compañeros o de las compañeras, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas acciones. En este grupo de experiencias motrices será conveniente aprender a relacionarse positivamente con los demás, favoreciendo el respeto, el diálogo y la solidaridad entre los compañeros o compañeras de juego.

Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas se efectúan en el entorno escolar o natural, con o sin materiales, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. La incertidumbre que proviene del medio genera en el alumnado una vivencia emocional muy intensa, que requiere de una gran implicación y compromiso personal. Por ello, bajo la característica de la incertidumbre del medio, se agrupan todas las situaciones motrices que se produzcan en este medio inestable, independientemente de las relaciones que se establezcan o no con el compañero o la compañera y/o adversario o adversaria. Resulta decisiva la descodificación de información del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras materias del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. La característica fundamental de estas acciones es que la motricidad adquiere una finalidad simbólica. La acción motriz de otros tipos de dominios tiene un fin utilitario (marcar canasta, o conseguir un punto en bádminton), sin embargo, en este tipo de situaciones adquiere una función referencial, es decir, encaminada a significados, sucesos, representaciones y puede ser vinculado con ciertos aspectos de la cultura. El participante transforma su motricidad para expresar y comunicar, y para ello crea, moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos, etc.). Las producciones de forma artística pueden tener una intención expresiva y/o comunicativa, para ser escuchadas, percibidas, apreciadas por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. La relación con el espacio, el tiempo, así como los componentes rítmicos, la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión, son la base de estas acciones.

La descripción de los saberes básicos del bloque A se compone de dos partes: los principios operacionales a poner en práctica en cada dominio de acción y una exemplificación de situaciones motrices que se pueden llevar a cabo, para que el/la docente pueda elegir la que mejor se adapte al contexto y entorno de práctica.

Los saberes básicos de este bloque deberán seleccionarse en función de los criterios de evaluación relativos a la CE.EF.1 que permiten elegir la situación motriz, en función de su lógica interna, para su implementación. Es decir: situaciones

motrices individuales con o sin incertidumbre del medio (1.1), de cooperación con o sin incertidumbre del medio (1.2), de oposición o colaboración-oposición (1.3), y basadas en la motricidad simbólica (1.4).

Es importante recordar la necesaria relación del resto de bloques de saberes básicos con este bloque. En el diseño de unidades didácticas o situaciones de aprendizaje, será imprescindible la inclusión de saberes básicos del bloque A junto a saberes de otros bloques para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

B. Manifestaciones de la cultura motriz.

Para el alumnado de bachillerato, cada juego tradicional, cada danza folclórica, etc., en definitiva, cada elemento de la cultura motriz, propia o ajena, se ha de convertir en elemento de profundización cultural, de mayor conocimiento de su entorno y de las costumbres que la arropan (lógica externa: etnomotricidad en Etxebesteetal., 2015). Al mismo tiempo, el alumnado aún debe insistir más en la comprensión de la estructura interna de cada una de las situaciones motrices que componen danzas, juegos, deportes y casi deportes que dan sentido propio a su participación, de ahí la importante relación con la CE.EF.1. y el Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices.

La mayor parte de las actividades motrices de este tipo tienen carácter colectivo, en muy diversas manifestaciones, y en todas ellas deben comprenderse bien las diversas alternativas que se presentan para utilizarlas de manera adecuada (inteligencia motriz) para lo que el conocimiento de roles y subroles de cada situación, y el aprovechamiento de sus posibilidades juegan un papel primordial. Así, la idea de estrategia cobra un papel fundamental.

Siempre motriz, incluso cuando se está parado o parada, la relación con el compañero o compañera, del mismo grupo o del contrario, no es solamente cognitiva, también es afectiva y emocional, por lo que el alumnado deberá asumir todos esos retos que suponen la relación con los demás, a veces en condiciones favorables, en ocasiones en circunstancias adversas, con disposición para la ayuda y respeto para la oposición. De ahí la estrecha relación con la CE.EF.3. y el Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Este bloque se centra en conseguir que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional durante la práctica de la actividad física y deportiva y por otro lado, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas. Fomentar una comunicación sana y respetuosa en las situaciones de juego, la educación para la convivencia e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.).

También conlleva las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieran esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación, la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. El profesorado debe ayudar a adquirir conocimientos y competencias para gestionar de forma autónoma y adecuada la vida física del alumnado y adquirir una educación para la convivencia que permita conocer y asumir los principios y valores democráticos para poder vivir en armonía con otras personas.

D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Los saberes básicos de este bloque fomentan el desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas, proporcionando un número de experiencias positivas que contribuyan a potenciar la conciencia ecológica en el alumnado y la comunidad educativa. Se logrará a través de un trabajo sistemático e intencional que implique estar en contacto con el medio natural y urbano, para desarrollar más comportamientos y actitudes de cuidado y respeto hacia el medioambiente. También, es importante promover la sostenibilidad y eficiencia en cualquier tipo de práctica motriz mediante el cuidado y mantenimiento del material y los recursos, además de impulsar un cambio en nuestra forma de desplazarnos, promoviendo el desplazamiento en bicicleta como una manera de moverse durante toda la vida.

Las situaciones vinculadas con las acciones motrices propuestas en la CE.EF.1 y el Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices son necesarias para abordar e inculcar valores como la sostenibilidad, la conservación de la naturaleza y la responsabilidad individual y colectiva al realizar una salida.

E. Organización y gestión de la actividad física.

Este bloque en la etapa tiene continuidad con el establecido en la Educación Primaria. Este hecho hace necesaria una coordinación entre etapas para seguir enriqueciendo el trabajo realizado. Es importante que el alumnado asiente hábitos posturales e higiénicos que contribuyan al desarrollo de actitudes responsables hacia su propio cuerpo y de valores referidos a la salud. Será importante incidir tanto en el conocimiento de las medidas higiénicas como en el uso de un atuendo adecuado para realizar las sesiones de Educación Física. Además, debe desarrollar una estrategia a lo largo de la etapa para que adquiera rutinas de manera autónoma de activación, calentamiento y de vuelta a la calma en las sesiones de Educación Física. Y por último, debe saber aplicar protocolos de actuación ante lesiones o situaciones de emergencia que se puedan dar en la vida del alumnado relacionadas con la práctica de actividad física.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

El alumnado finaliza la educación obligatoria, siendo capaz de comprender y poner en funcionamiento sencillos sistemas de entrenamiento, de fortalecer valores de respeto, colaboración e identificación con los demás y de profundizar de manera positiva en su imagen corporal. Ahora es ocasión de que vaya ahondando en todo ello con progresivo empleo de autonomía.

El profesorado, consciente de ello, irá planteando las actividades de modo que la participación del alumnado tanto en la elección y diseño, como en la puesta en acción y control, sea cada vez más significativa y trascendente, de modo que su labor se centre en una supervisión de lo que el alumnado va planteando, con el fin de asegurar que la actividad que se vaya a llevar a la práctica está correctamente planificada, que su desarrollo cumpla las condiciones necesarias para que todo vaya bien, y que el control ejercido sobre dicha práctica permita conocer la información necesaria para determinar la bondad de cada experiencia.

Todo ello atendiendo a la triple dimensión de salud integral: física, social y mental. Naturalmente, toda actividad motriz tiene un carácter motor, aunque para asegurar su participación en la salud integral deben tenerse en cuenta, con idéntica atención su dimensión social y mental. Por ello, el profesorado debe cerciorarse de que las propuestas que haga el alumnado atiendan de manera explícita esas tres dimensiones, tanto en lo que corresponde a la planificación, como al desarrollo y al control. La organización en grupos, en los que las interacciones entre sus componentes pueden resultar muy ricas, es un modo de trabajo que conviene tener en cuenta. En concreto el uso de la evaluación formativa (orientada al aprendizaje) y compartida (realizada en colaboración con otros) resulta de especial interés.

III.2. Concreción de los saberes básicos

A. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Las situaciones motrices están clasificadas en seis grandes familias de prácticas: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artístico expresivas. Cada una de estos seis dominios de acción se rigen por principios operacionales, que son comunes a las prácticas de un mismo dominio y que van más allá de la propia ejecución del gesto técnico. Están estrechamente vinculados al desarrollo de la conducta motriz en el contexto propio de cada lógica interna y están expresados como saberes básicos. Para aplicarlos en el aula los concretamos en reglas de acción que pueden ser elaboradas por el profesorado extraídas por el alumnado sobre su propia práctica en el proceso de aprendizaje. Se incluyen ejemplificaciones para la puesta en práctica de las situaciones motrices de cada dominio de acción, que deberán ser tenidas en cuenta en función de las prácticas seleccionadas según los criterios de evaluación.

<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices individuales: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual. Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica. Encadenamiento de acciones complejas basadas en la aplicación de los principios operacionales trabajados en la anterior etapa, como, por ejemplo: atletismo (vallas, carrera de obstáculos, triple salto), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos encadenados), patinaje, triatlón, duatlón, parkour entre otros. – Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones-problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. Sinergia de fuerzas y esfuerzos para lograr el objetivo propuesto. Análisis colectivo de resultados, coevaluación y evaluación, y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas, como por ejemplo en: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos entre otros. 	<p>Los saberes básicos de este bloque siguen la línea de la anterior etapa, y de forma general se busca que el alumnado sepa encadenar acciones más complejas en cada uno de los dominios de acción. Para ello tratará de aplicar una autoevaluación a su práctica donde pueda establecer conclusiones sobre las mismas y pueda ajustar sus acciones, todo ello de forma práctica. El alumnado debe ser autónomo en este proceso de construcción de acciones más complejas, pero el docente o la docente guiarán el proceso de aprendizaje con las mismas estrategias que en anteriores cursos, a través del uso de reglas de acción. De forma más concreta y en función de cada situación motriz:</p> <p>En las acciones motrices individuales, los principios operacionales trabajados en cursos anteriores son aplicados para el encadenamiento y perfeccionamiento de acciones más complejas. Por ejemplo: si el alumnado tiene que realizar un encadenamiento de habilidades gimnásticas básicas de doble voltereta, equilibrio de brazos y voltereta atrás, tendrá que aplicar con precisión la</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices de oposición, principios operacionales: descodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial en espacio propio y del rival encadenando acciones, anticipación a las acciones y codificación de las propias acciones. Autoevaluación de la propia acción para ajustar las conductas motrices propias. Algunas situaciones motrices de oposición interindividual son, por ejemplo: juegos de lucha, judo, bádminton, tenis, minitenis, juegos de frontón, palas o tenis de mesa, entre otros. – Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros o compañeras y/o adversarios o adversarias. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las características del contexto de acción. Principio de continuidad de la acción en situaciones motrices. Desempeño de roles variados en procedimientos colectivos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo, como por ejemplo en situaciones motrices de: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey entre otros. – Acciones motrices en el medio con incertidumbre: descodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices. Encadenamiento de acciones complejas basadas, por ejemplo, en la orientación, senderismo, marcha nórdica, rutas BTT, escalada, esquí, piragüismo, entre otras. – Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. 	<p>transformación de la energía entre la doble voltereta y el equilibrio de brazos, la alineación de segmentos y la coordinación de fuerzas para realizar el enlace entre el equilibrio de brazos y la voltereta hacia atrás.</p> <p>En las acciones motrices de cooperación, oposición y colaboración-oposición, el encadenamiento de acciones de forma más eficiente queda patente en la aplicación de los principios operacionales de cursos anteriores. El análisis de la propia acción durante la práctica motriz para ajustar las conductas de forma más elaborada, debe producir encadenamiento de acciones más complejas. Por ejemplo: en el caso del frontenis, trataré de descodificar la conducta motriz del contrario obteniendo información sobre sus desplazamientos, orientación con respecto al frontón y la forma del golpeo para codificar las acciones propias. Es decir, captar la información para provocar un desequilibrio espacial en el rival y conseguir su error. Por ejemplo, en acciones de colaboración-oposición aplicaré el algoritmo de ataque de forma más elaborada, ya que trataré de generar la menor incertidumbre a mis compañeros o compañeras de equipo, de tal forma que mis acciones sean acompañadas de forma eficaz por el resto del equipo, buscando priorizar la acción colectiva: si el compañero o la compañera avanzan con el móvil hacia zona eficaz, generando un espacio, tendré que estar libre de marcaje en zona eficaz para recibir el móvil, y en caso de que mi oponente directo descodifique la acción, tendré que generar un espacio eficaz para otro compañero o compañera.</p> <p>En las acciones motrices con incertidumbre del medio, de nuevo se priorizará el encadenamiento de acciones en entornos con mayor nivel de incertidumbre. Por ejemplo: si el alumnado tiene que encontrar una baliza en una carrera de orientación con bicicleta, tendrán que gestionar la información que proviene del medio no solo para la búsqueda de la baliza sino también para adaptar sus acciones con la bicicleta.</p> <p>En las acciones motrices con intenciones artístico-expresivas, el alumnado tratará de poner en práctica su motricidad simbólica en el proceso creativo para la consecución de una producción que será observada por personas de la comunidad educativa. Por lo que será necesario encadenar acciones con precisión que conlleven la gestión del espacio-tiempo en función de la técnica aplicada. Por ejemplo: en teatro de sombras la aplicación de la transposición, nitidez, cercanía o lejanía, en función de la música, la historia a transmitir y el resto de compañeros o de compañeras que conforman la acción.</p>
---	---

B. Manifestaciones de la cultura motriz.

Conocer, comprender y utilizar de manera adecuada los roles y subroles que juegan quienes participan en esas actividades, permite un uso de la cultura motriz profundo y formativo, más allá de lo estrictamente formal. Esto hace que el alumnado aproveche este tipo de prácticas para situar mejor sus propias conductas motrices, las interiorice dotándolas de mayor sentido, al tiempo que es capaz de identificar las particularidades y riquezas de cada una de ellas. No se trata de sobrellevar algunas experiencias, más o menos próximas o exóticas, de manera superficial, sino de profundizar en ellas intentando alcanzar tanto un conocimiento procedimental como un conocimiento declarativo.

Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> – Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. – La lógica interna de juegos y deportes tradicionales y autóctonos, y de las actividades con intencionalidad artístico-expresiva. – Presencia en medios de comunicación: deporte y perspectiva de género, estereotipos de género en contextos físico-deportivos, – Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. – Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. 	<p>No cabe limitarse a una mera recopilación de juegos y danzas que el alumnado puede practicar; hay que insistir en el talante activo de la búsqueda en el doble sentido de que el alumnado participe indagando en las fuentes de diversa índole (documentales, testimoniales, de transmisión oral, etc.) y participando en la comprensión desde el punto de vista motor: cómo, por qué, cuándo se actúa/juega, qué significado y repercusión tienen las acciones (o las omisiones), qué alternativas se pueden proponer, qué ocurre con esas alternativas, qué repercusiones tienen, etc.</p> <p>A la hora de valorar estereotipos, modelos y tendencias ha de hacerse desde la práctica, por ejemplo simulando situaciones y valorando sus repercusiones.</p>

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Este bloque se centra en el análisis y comprensión de comportamientos sociales derivados de la práctica motriz. Implica poder afrontar la interacción con las personas con las que realiza la práctica motriz y fomentar las relaciones constructivas e inclusivas entre participantes. Utilizar la resolución de conflictos de manera dialogada, expresar propuestas, pensamientos, emociones y actuar con asertividad. Incidir en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro lado, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con

las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con assertividad.

<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. – Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. – Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. – Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Assertividad y autocuidado. – Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. 	<p>Se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador activo, árbitro/a, entrenador/etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se desarrollen 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.</p>

D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Este bloque ofrece al alumnado experiencias encaminadas al fomento de conductas sostenibles y ecológicas, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados, participando desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad. Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. – Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. – Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). – 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. – Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. – Selección responsable y sostenible del material deportivo. Tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios y material. Análisis crítico de estrategias publicitarias. – Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. – Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial 	<p>En la línea de los saberes básicos de este bloque, lo que se busca es que el alumnado desarrolle actitudes y acciones de preservación del medio ambiente y los seres vivos, el consumo responsable cómo reciclar, reducir el gasto de agua, minimizar el uso de envases y papel, reutilizar equipamientos y materiales, etc. Aplicar principios de seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible, adquiriendo compromisos como ciudadano/a.</p> <p>Un posible ejemplo de lo anterior, sería diseñar, organizar, realizar y evaluar una carrera de orientación (acciones motrices en el medio natural) para un curso de un nivel inferior del centro en un entorno cercano, natural o urbano, en la línea de planteamientos como aprendizaje servicio. Utilizaríamos códigos QR como balizas que serían fichas de concienciación de respeto al medio ambiente y a los seres vivos que en él habitan. Con anterioridad a la carrera, se elaborará una previsión de riesgos, trabajando los principios de seguridad activa y pasiva. Además de elaborar un protocolo para dejar el entorno donde se ha desarrollado la carrera mejor que antes, entendiéndolo como un servicio a la comunidad.</p>

E. Organización y gestión de la actividad física.

Este bloque estará centrado en que el alumnado interiorice hábitos orientados a un modelo de vida activa y saludable, autorregulación de esfuerzos durante la práctica, prevención de lesiones y aplicación de primeros auxilios. Será necesario dotar al alumnado de procedimientos que le permitan aplicar con rigor parámetros vinculados a la actividad física con una orientación saludable, de forma que los pueda desarrollar e incorporar a sus rutinas diarias.

<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). – Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Sistemas de entrenamiento – Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión 	<p>Este bloque se relaciona con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable.</p> <p>Un ejemplo del trabajo de este bloque sería en la unidad didáctica de rugby. Se vincula el trabajo de mejora de la fuerza, mediante la planificación y el desarrollo de los sistemas de entrenamiento, para obtener esa mejora aplicada al juego real. De esta manera se consigue un trabajo sobre la capacidad física básica de la fuerza contextualizado en las prácticas motrices, aspecto fundamental para que estos saberes adquieran un significado real para el alumnado.</p>

<p>del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). 	<p>Otro ejemplo, de manera específica, el alumnado puede realizar en una dinámica de centro, dentro de una semana cultural y de un taller a estudiantes de la ESO, el uso de un desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). También se puede desarrollar una dinámica de taller informativo dentro de los recreos para la atención de situaciones de riesgo en su vida cotidiana en la que existan indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>
F. Vida activa y saludable	
<p>Puede que parte del alumnado de este curso asista a clases de Educación Física por última vez en su vida. Es el momento de dar entrada a la autonomía con el fin de que aprenda e interiorice formas y procedimientos que le permitan continuar de forma autónoma en el futuro, o juzgar con claridad y conocimiento, ofertas de vida activa y saludable que podrá encontrar en el mercado o en otras iniciativas.</p>	
<p><i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Salud física: programa personal o grupal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motores, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal o grupal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Técnicas específicas, por ejemplo: musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. – Salud social: Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual: integración, si es posible, en la Programación General de Centro (PGA). Prácticas de actividad física que puedan tener efectos negativos para la salud individual o colectiva. Hábitos sociales y sus efectos en la condición. – Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y/o emocional. 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. 	<p><i>Orientaciones para la enseñanza</i></p> <p>Si las herramientas (procedimientos y sistemas de trabajo y entrenamiento) ya se conocen bien por el trabajo realizado en la ESO es el momento de plantear el crecimiento en autonomía: el alumnado diagnostica, diseña, propone, pone en acción, controla y evalúa, todos ellos de forma progresiva; el profesorado va permitiendo mayor autonomía alcanzando situaciones de mera supervisión para asegurarse de que el trabajo se lleva a cabo correctamente. No limitarse a la dimensión física, sino incluir también, de forma explícita, la dimensión social y la mental, y si es de forma conjunta mucho mejor.</p> <p>La evaluación formativa, que busca el aprendizaje y no la mera constatación de resultados, y compartida, realizada en colaboración con otros agentes, debe tener presencia: por ejemplo, se organiza al alumnado en grupos, de modo que cada equipo diseña y ejecuta en colaboración revisando lo vivido tras cada período (por ejemplo, sesión) y proponiendo mejoras y ajustes a partir de la información captada.</p>

IV. Orientaciones didácticas y metodológicas

IV.1. Sugerencias didácticas y metodológicas

Los itinerarios de aprendizaje. La competencia específica 1 (CE.EF.1) y sus elementos curriculares asociados (criterios de evaluación y saberes básicos del bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices) son el referente que deben guiar la acción docente y tienen que servir para construir y revisar las programaciones de Educación Física haciéndola más comprensible para el alumnado. Las seis grandes familias de prácticas motrices que forman este bloque configuran los ejes específicos de la materia, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Estas grandes familias de prácticas, denominadas dominios de acción, como ya hemos visto en anteriores apartados, serán individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Cada uno de estos dominios de acción, agrupa situaciones motrices consideradas homogéneas por compartir características de su lógica interna (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con compañeros o compañeras y/o adversarios o adversarias). Agrupar las actividades (ya sea empleando ejercicios, tareas o situaciones) que pertenezcan a un mismo dominio de acción permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. Por ello es posible proponer al alumnado el aprendizaje a través del desarrollo y adquisición de los principios operacionales en cada tipo de dominio de acción, expresados en los saberes básicos. De esta forma se le presenta al alumnado un aprendizaje ordenado, reflexivo, cognitivo a través de la práctica y transferible, no solo entre prácticas del mismo dominio de acción, sino hacia prácticas de otros dominios y hacia la vida del propio alumnado. Diseñar situaciones motrices de forma independiente sin tener

en cuenta lo anterior, reduciría la Educación Física al aprendizaje de técnicas deportivas diferentes e independientes, aspecto muy alejado de la consideración de la Educación Física actual.

Los saberes básicos establecidos están al servicio de los criterios de evaluación y son medios para alcanzarlos. Los principios operacionales establecidos por dominios de acción en los saberes del bloque A, pueden llevarse a cabo a través de prácticas motrices variadas, por lo que el profesorado podrá elegir y concretar las prácticas a vivenciar en cada uno de los dominios de acción. Los saberes básicos del resto de bloques (B, C, D, E y F) no pueden construirse ni actualizarse en vacío, necesitan de las situaciones motrices del Bloque A, que son su vehículo natural. De la misma manera, los saberes del Bloque A deben completarse con los saberes del resto de bloques.

La selección y organización de las actividades en el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje en la etapa anterior, el contexto, la lógica interna de las distintas situaciones, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con otros saberes, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumnado, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos. Es posible consensuar con el alumnado el tipo de prácticas a llevar a cabo en función de sus gustos e intereses.

Conexión con la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Esta propuesta mantiene un estilo continuista con anteriores propuestas curriculares de la educación obligatoria. Todas las propuestas curriculares tienen la misma organización curricular (competencias específicas, bloques de saberes básicos, establecimiento de dimensiones para priorizar unas sobre otras, etc.) para construir propuestas de aprendizaje coordinadas. Los estudiantes que lleguen a Bachillerato habrán pasado 10 años de su vida en el sistema educativo, por lo es importante mantener esta coherencia en la estructura de esta etapa. Esta coordinación, siempre en función de las posibilidades de los centros, permitirá ofrecer un estímulo plural, diversificado, rico, positivo de la práctica de la Educación Física que proporcione al alumnado aprendizajes fundamentales para su vida en consonancia con las competencias específicas.

El género como construcción social. Sabemos que es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de las personas de su entorno). En este sentido, el lenguaje que utilice el profesorado a la hora de presentar y/o referirse a unas u otras actividades será fundamental para que el alumnado normalice que ninguna actividad física debe ir ligada a uno u otro género.

Contrarrestar los estereotipos de género. Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Decisiones para fomentar la inclusión. Debemos incluir en la selección de actividades aquellas que fomenten la inclusión y la sensibilización ante la discapacidad y la diversidad funcional (boccia, trailorienteering, voleibol sentado, o goalball, etc.); con el objeto de normalizar las diferentes características de cada individuo y poner en valor el esfuerzo extraordinario que realizan las personas con discapacidad en la resolución de problemas motores. Otra medida que podemos realizar para favorecer la inclusión en el día a día es el acceso a la información diseñando los materiales curriculares con comunicación aumentativa y alternativa (<https://araaac.org/>).

La relevancia de la autorregulación emocional. Las conductas motrices sobre las que se centra el proceso de intervención del docente o de la docente, están cargadas de afectividad. No es posible comprender la acción motriz

sin emociones, pues la emoción moldea las conductas motrices del alumnado. La clasificación de los tipos de prácticas por dominios de acción, otorga al profesorado las claves para comprender el desarrollo emocional del alumnado. Por ejemplo: la vivencia emocional de un duelo uno contra el otro en tenis, de oposición pura, es muy diferente a la soledad que puede sentir el participante cuando realiza una carrera de larga duración en atletismo. O la vivencia de la oposición en rugby en comparación a la oposición en voleibol, donde no existe el contacto y ni siquiera se comparte el espacio con el oponente. La vivencia emocional y la autorregulación de las mismas deberá estar acorde a los dominios de acción, comprendiendo al alumnado bajo este marco emocional. La Educación Física brinda la posibilidad de presentar al alumnado situaciones controladas potencialmente estresantes mediante el juego, a través de las cuales el profesorado puede guiar y acompañar los procesos de gestión y autocontrol emocional, tanto en las situaciones de éxito como en las de fracaso (decisiones adversas de quien arbitra, errores cometidos tanto personales como de otros compañeros o compañeras, ser eliminado o eliminada en un juego, celebrar una victoria de manera desmesurada, no coincidir en el grupo con los compañeros o las compañeras deseados o deseadas, empezar la clase teniendo un mal día, no sentirse útil en un juego, etc.). El profesorado de Educación Física se enfrenta al reto de contribuir al desarrollo de estrategias y dotar de recursos que ayuden al alumnado, pues “las condiciones e imperativos de la lógica interna de cada situación motriz provoca ineludiblemente la adaptación de las conductas motrices de las personas que participan, si aceptan jugar según las reglas establecidas o pactadas. Al desencadenarse este proceso de adaptación, se producen vivencias emocionales de diferente signo, puesto que jugar es actuar y la acción va siempre asociada a una emoción, y a la inversa, toda emoción suscita siempre una acción.” (Alonso et al., 2018).

El estilo motivacional docente. El profesorado de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesorado, ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumnado en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumnado a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma, estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas del alumnado (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual.

El proceso de intervención: la acción docente. En Bachillerato se busca cierta autonomía del alumnado en sus acciones, donde la labor del docente o de la docente es fundamental, proporcionando espacios y diseñando situaciones de práctica motriz que faciliten dichos aprendizajes. Por ejemplo: el tipo de aprendizajes del bloque A tienen mayor complejidad cognitiva, ya que se basan en la aplicación de los principios operacionales adquiridos y consolidados en anteriores etapas, donde lo que se busca es el encadenamiento eficiente de las acciones en función de las diferentes lógicas internas. Esto implica que el profesorado debe de estar atento para facilitar situaciones prácticas que provoquen el encadenamiento de dichas acciones, así como espacios para que el alumnado reflexione sobre su acción y ajuste su respuesta. Por todo ello, las diferentes estrategias de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como: informar sobre los aprendizajes a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo); diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente; estructurar la información en las tareas; focalizar la intervención sobre las conductas motrices del alumnado aplicando y facilitando la información sobre las mismas a través de las reglas de acción; desarrollar experiencias de “éxito y fracaso controlado”; reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica; dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas; reconocer el progreso individual; utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje; diseñar sesiones basadas en la variedad; diseñar tareas o situaciones que promuevan el reto; implicar a los/as participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje; posibilitar diferentes formas de agrupamiento; hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas; diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumnado establecer necesidades de aprendizaje concretas; implicar al participante en su evaluación a través de la evaluación compartida; posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso; ayudar a los/as practicantes a programar la práctica, etc.

En la construcción de aprendizajes, el alumnado se ve confrontado a nuevas realidades (nuevas actividades y situaciones), que debe conocer e integrar en sus esquemas de conocimiento. Éstos, gracias a la información que procede de las actuaciones, se reelaboran y modifican constantemente y se hacen más complejos; y tienen la posibilidad de ser transferidos o utilizados en otras situaciones y contextos. El proceso de aprendizaje requiere, entre otros aspectos, que el alumnado encuentre sentido a las tareas que realiza para implicarse en un proceso que requiere esfuerzo, compensado por la funcionalidad que adquiere el aprendizaje significativo.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los/as estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas a partir de los principios operacionales, y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos al alumnado se le puede orientar en términos condicionales a través de las reglas de acción (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que primero identifique un estímulo determinado y lo relacione con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que los/as estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del saber correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumnado, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice sus reglas de acción y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones motrices, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el por qué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

Variedad metodológica. La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el docente o la docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje y, en este nivel, potenciar un mayor grado de autonomía del alumnado. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee. El profesorado de la materia de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. La metodología a usar deberá ser seleccionada para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que le permita reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje. Debido al incremento en el grado de autonomía, el alumnado de esta etapa está preparado para el desarrollo de proyectos basados en el aprendizaje servicio, donde las personas que forman la comunidad educativa o de su entorno próximo puedan verse beneficiadas del proceso de aprendizaje de este alumnado usando esta metodología.

Así mismo, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser coherente con el tipo de acciones motrices elegidas, es decir, las situaciones de aprendizaje que se diseñen deberán considerar las características más esenciales del dominio de acción motriz elegido. Por ejemplo, si se desarrolla una unidad didáctica del dominio de acción de colaboración-oposición, donde la característica esencial es la relación que se establece con el compañero o la compañera y el adversario o la adversaria, será necesario que las situaciones de enseñanza aprendizaje que se diseñen incluyan estas características. La graduación en la dificultad de las acciones podrá ser disminuida o aumentada en función de las limitaciones espacio-temporales, entre otros.

IV.2. Evaluación de aprendizajes

Es importante evaluar las posibilidades de éxito del alumnado al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y la seguridad en sus propias capacidades. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de estas con vistas a suscitar y mantener la motivación, aumentar su percepción de control y fortalecer así su autoconfianza en el proceso. El profesorado debe

permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.

Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de si los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje, mejorar su práctica motriz y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado.

El proceso de evaluación será coherente con la lógica interna de las situaciones motrices elegidas según el dominio de acción. Es decir, los rasgos o características más esenciales de la acción motriz por las que las podemos clasificar (la existencia o no de compañero o compañera, adversario o adversaria, incertidumbre del medio o motricidad simbólica), deben estar presentes en las situaciones de evaluación para ser coherentes con el proceso de aprendizaje. Es necesario alejarse de situaciones motrices basadas en la repetición de un gesto técnico, y tener en cuenta que es importante evaluar los aprendizajes en el contexto real de cada familia de prácticas. Por ejemplo: en las situaciones motrices basadas en la oposición uno contra otro, la evaluación de los aprendizajes se basará, por ejemplo, en la descodificación de las conductas del rival a través del uso de los espacios durante el juego uno contra uno, aspecto observable a través de los comportamientos motores del evaluado o evaluada. No sería coherente plantear una evaluación basada en la repetición de golpes fuera de contexto o en la técnica de agarre sin oposición.

La participación del alumnado en las tareas de evaluación (evaluación entre iguales) presta mayor sentido y significatividad al aprendizaje. Por ejemplo, solicita del alumnado que mediante la observación del comportamiento motor de su compañero o compañera pueda determinar puntos fuertes y débiles de su conducta motriz, y viceversa.

IV.3. Diseño de situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas o la organización de los grupos. 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.

Las situaciones de aprendizaje deberán tener en cuenta los aprendizajes específicos de la actividad que estemos realizando. Para el diseño de las mismas, e independientemente de la metodología elegida, será necesario ser coherente con el dominio de acción que se lleva a cabo. Es decir, que los ejercicios, tareas o situaciones que se diseñen deberán respetar, prioritariamente, los rasgos esenciales de cada familia de prácticas. De esta manera se plantean situaciones de enseñanza-aprendizaje contextualizadas y transferibles. El aprendizaje de técnicas aisladas de su contexto no produce un aprendizaje significativo y transferible. Por ejemplo: en el dominio de colaboración-oposición será necesario diseñar tareas o juegos donde exista el compañero o compañera y el adversario o adversaria, ya que son rasgos esenciales para su práctica. La graduación de la dificultad en la realización de los mismos se podrá realizar introduciendo limitaciones espacio-temporales a los jugadores o a las jugadoras, o situaciones parceladas durante el juego que faciliten la adquisición de los aprendizajes y que permitan evolucionar hacia un contexto real de juego.

IV.4. Ejemplificación de situaciones de aprendizaje

Ejemplo de situación de aprendizaje 1: Movilidad sostenible en bicicleta

Introducción y contextualización:

La propuesta que aquí se exemplifica trata de dar respuesta a las necesidades de muchos centros educativos para poder implementar políticas de desplazamiento activo con mayor seguridad por parte de todas las personas que conforman la comunidad educativa. Hacer partícipe al alumnado de estas reivindicaciones como parte de su proceso de enseñanza, supone un aprendizaje muy significativo y real, constituyendo un beneficio para la comunidad educativa y su entorno.

Además, las habilidades específicas del desplazamiento en bicicleta tienen una presencia fundamental en esta situación, ya que suponen un aprendizaje esencial que podrá desarrollar durante toda su vida, y lo puede vincular a sus hábitos de vida activa.

Esta situación de aprendizaje está basada en la metodología de aprendizaje servicio (ApS) y está adaptada de la experiencia de Founaud-Cabeza y Santolaya-Val (2021). Se llevó a cabo con alumnado de 1º de bachillerato de un instituto público en la provincia de Zaragoza.

La exemplificación que se presenta a continuación puede constituir una unidad didáctica de varias sesiones, sin embargo, tan solo se presenta la estructura más esencial en relación a los elementos curriculares expuestos.

Objetivos didácticos:

Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Aplicar conductas motrices específicas de conducción en bicicleta para adaptarse a las condiciones de las rutas aplicando principios de seguridad.
2. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad activa, saludable y sostenible con el aprendizaje de la práctica ciclista.
3. Reconocer y aplicar las normas de seguridad vial y principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico de la bicicleta).
4. Organizar y participar en la realización de rutas en bicicleta como recurso para ocupar el tiempo libre.
5. Afianzar el hábito de desplazarse hasta el centro escolar en bicicleta como medio para tener una buena salud y calidad de vida.
6. Utilizar aplicaciones de creación de rutas o búsqueda de rutas subidas por otros usuarios, en bicicleta y utilizar las redes sociales para la difusión del proyecto.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

Competencia específica	Criterio de evaluación	Objetivo didáctico
<i>CE.EF.1 Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas [...]</i>	1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	1. Aplicar conductas motrices específicas de conducción en bicicleta para adaptarse a las condiciones de las rutas aplicando principios de seguridad.
<i>CE.EF.2 Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución [...]</i>	2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.	2. Utilizar aplicaciones de creación de rutas o búsqueda de rutas subidas por otros usuarios, en bicicleta y utilizar las redes sociales para la difusión del proyecto.

<p>CE.EF.4 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, [...]</p>	<p>4.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas, 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.</p> <p>4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, 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 o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>3. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible con el aprendizaje de la práctica ciclista.</p> <p>4. Reconocer y aplicar las normas de seguridad vial y principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico de la bicicleta).</p> <p>5. Organizar y participar en la realización de rutas en bicicleta como recurso para ocupar el tiempo libre.</p>
<p>CE.EF.5. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física [...]</p>	<p>5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.</p>	<p>6. Afianzar el hábito de desplazarse hasta el centro escolar en bicicleta como medio para tener una buena salud y calidad de vida.</p>

Los bloques y los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

Bloque	Saberes básicos
<p><i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> — Acciones motrices individuales, como, por ejemplo: circuitos de conducción de la bicicleta sorteando obstáculos. — Acciones motrices en el medio con incertidumbre: descodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices. Encadenamiento de acciones complejas
<p><i>Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> — Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas y deportivas y uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas y deportivas.
<p><i>Bloque D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> — Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. — Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad — Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

	<ul style="list-style-type: none"> — Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial — Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo
<i>Bloque F: Vida activa y saludable</i>	<ul style="list-style-type: none"> — Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Conexiones con otras materias:

Se presentan aquí algunas ideas para enriquecer la situación de aprendizaje:

Materia	Competencia específica	Acción educativa posible
Biología, Geología y Ciencias Ambientales	CE.BGCA. 5 Diseñar, promover y ejecutar iniciativas relacionadas con la conservación del medio ambiente, la sostenibilidad y la salud, basándose en los fundamentos de las ciencias biológicas, geológicas y ambientales, para fomentar estilos de vida sostenibles y saludables.	<p>Aplicar saberes básicos del bloque B “Ecología y sostenibilidad”:</p> <p>El medio ambiente como motor económico y social: importancia de la evaluación de impacto ambiental y de la gestión sostenible de recursos y residuos. La relación entre la salud medioambiental, humana y de otros seres vivos: onehealth (una sola salud).</p> <p>La sostenibilidad de las actividades cotidianas: uso de indicadores de sostenibilidad, estilos de vida compatibles y coherentes con un modelo de desarrollo sostenible. Concepto de huella ecológica.</p> <p>Iniciativas locales y globales para promover un modelo de desarrollo sostenible.</p> <p>Para proponer y poner en práctica hábitos e iniciativas sostenibles y saludables como el de desplazarse hasta el centro escolar en bicicleta.</p>

Descripción de la actividad:

La situación de aprendizaje desarrollada se centra en vivenciar el uso de la bicicleta como medio de transporte activo hasta el centro escolar, saber resolver situaciones motrices con incertidumbre en el desplazamiento con bicicleta y finalizar con el diseño de un carril bici para la localidad donde se desarrolla

Metodología y estrategias didácticas:

Esta situación de aprendizaje se desarrolla con la metodología de aprendizaje servicio. Podemos diferenciar tres partes en la puesta en práctica de esta experiencia.

1) Formación de grupos y establecimiento de las normas de trabajo.

Dividiremos el trabajo en pequeños grupos para cada una de las fases del proyecto.

- Estudio y viabilidad del proyecto
- Diseño y trazado del carril bici
- Marketing y elaboración documental

2) Por un lado, los grupos desarrollan las tareas asignadas mencionadas anteriormente para la elaboración de un dossier que recoja las tres fases del proyecto y, por otro lado, se realizan salidas en bicicleta recorriendo los senderos, vías verdes, rutas BTT o carriles bici en función del entorno próximo al centro.

3) Aplicación del proyecto donde todos los grupos trabajan de forma conjunta con el objetivo de:

- Definir el trazado del carril bici.
- Difundir en las redes sociales las rutas realizadas y la petición del carril bici.
- Presentación de la solicitud (dossier de las tres fases mencionadas arriba) de la creación y/o prolongación de un carril bici en la administración local.

Observaciones para el profesorado:

-Antes de las salidas, se establecerán protocolos de actuación ante posibles caídas o averías.

-Se recordará al alumnado las responsabilidades que tienen que asumir cuando se realizan salidas fuera del centro escolar.

-Concienciar sobre el respeto al medioambiente y a los seres que en él habitan.

-Tener en cuenta dónde se van a dejar las bicicletas mientras están en clase cursando otras materias hasta el momento de la salida del centro.

-Concienciar sobre la necesidad de cambiar el modelo de desplazamiento y conseguir que adopten estilos de vida saludables y sostenibles como es usar la bicicleta como medio de transporte, teniendo en cuenta la tendencia al alza de los hábitos sedentarios que está teniendo serias consecuencias para la salud.

-Solicitar al centro educativo su implicación, incluyendo esta experiencia en la Programación General Anual (PGA).

Atención a las diferencias individuales:

El objetivo fundamental es que todo el alumnado esté integrado en el grupo y realice la actividad según sus posibilidades, que nadie se quede atrás y que todos tengan experiencias positivas. Atenderemos a la diversidad mediante metodologías activas consiguiendo que todo el alumnado avance, aunque haya diferentes ritmos de aprendizaje.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Se recomienda utilizar estrategias e instrumentos de evaluación variados que permitan la valoración objetiva del alumnado, y que garanticen, asimismo, que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Se evaluará si el alumno o la alumna han alcanzado el adecuado grado de adquisición de las competencias correspondientes.

Los instrumentos de evaluación que se pueden utilizar son:

a) Escalas de valoración: 1) para valorar la habilidad motriz específica y 2) las diferentes propuestas de carril bici creadas usando aplicaciones como, por ejemplo, Google Earth, Ekibike, Strava, Wikiloc, etc. para el análisis de pendientes.

b) Rúbricas: para valorar 1) guía de mecánica básica realizada por el alumnado, 2) la elaboración de rutas en bicicleta por el entorno próximo de la localidad sobre plano y una guía sobre normativa de uso de la bici en vía pública y seguridad vial.

c) Escalas de autoevaluación para valorar un dossier que puede incluir la propuesta y las ventajas del desplazamiento activo, estudio-localización de trazados y el análisis de normativa, red de transportes y carriles bici).

d) Listas de control para valorar la elaboración del documento de solicitud formal.

El ApS se centra en aprender generando un bien común durante el proceso de aprendizaje formal. En este caso, el objetivo final es conseguir que haya un carril bici que llegue o pase por el centro educativo para poder desplazarnos hasta él en bicicleta.

V. Referencias

- Alonso, J., Lagardera, F., Lavega, P. y Etxebeste, J. (2018). Emorregulación y pedagogía de las conductas motrices. *Acción Motriz*, 21, 67–76.
- Etxebeste, J., Urdangarin, C. y Lagardera, F. (2015). El placer de descubrir en praxiología motriz: la etnomotricidad. *Acción Motriz*, 15, 15–24.
- Founaud-Cabeza, M. P. y Santolaya-Val, M. (2021). Aprendizaje servicio en educación física: adolescencia activa. *Aula de Encuentro*, 23(2), 135–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.17561/ae.v23n2.5357>
- Larraz, A. (2008). Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria. *Seminario Internacional de Praxeología Motriz*.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

La materia de Educación Física y Vida Activa asentará una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida del alumnado y como este puede influir en generar un contexto más activo. Se ha diseñado un currículo donde se invita a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud e implicarse para mejorar el contexto en el que viven, adaptándose a los retos y desafíos del siglo XXI, de acuerdo con los objetivos fijados por la Unión Europea y la UNESCO para la década 2020-2030.

Los descriptores de las competencias establecidos para segundo de 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 y Vida Activa recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar el desarrollo integral de la persona, 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. De este modo, el alumnado tendrá al final de su paso por este curso, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo, todo ello sin olvidar tener una vocación de servicio hacia los demás.

La Educación Física y Vida Activa en segundo de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias específicas que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable.

La Educación Física y Vida Activa tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito de la conducta motriz, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar; todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

El fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas son los ejes de actuación primordial, entendidos como unas acciones que llevan responsabilidad individual, colectiva y social; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la actividad física saludable (progresión, continuidad, multilateralidad, individualidad, gestión autónoma, relaciones sociales y satisfacción), al control de los riesgos asociados a las actividades, la adquisición de hábitos posturales correctos, una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, etc.; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Sobre la organización de la materia de Educación Física y Vida Activa se han establecido dos bloques de saberes básicos. Bloque A: Actividad Física y Vida Activa, pretende asentar los hábitos saludables y el desarrollo de un equilibrio físico y social, así como establecer actuaciones para el uso del ocio mediante una práctica activa de diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Bloque B: Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable. Se propone al alumnado que, con ayuda del docente o de la docente, desarrolle varios proyectos de promoción de la actividad física saludable en su contexto. Estos proyectos pueden quedar circunscritos al aula, al centro o al barrio y siempre dentro del concepto de aprendizaje servicio (ApS).

El desarrollo de ambos bloques de saberes básicos será complementario y equilibrado, y siempre con un carácter eminentemente práctico a través de la participación activa del alumnado. Este equilibrio entre la gestión del proyecto y la práctica activa debe ser garantizado por el docente o por la docente. Además, se debe tener en cuenta la carga

horaria de la materia para dimensionar los proyectos y propuestas formativas planteadas por el grupo-clase. El rol del profesorado de Educación Física será el de educador, facilitador y promotor de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes (Informe UNESCO, 2015).

I. Competencias específicas

Competencia específica de la materia Educación Física y Vida Activa 1:

CE.EFVA.1. Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (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) y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Descripción

Esta competencia específica es fundamental para comprender la especificidad de la Educación Física y Vida Activa, siendo imprescindible que todas las situaciones de enseñanza-aprendizaje que se diseñen, contengan esta competencia. Las situaciones motrices se clasifican en seis grandes familias de prácticas, también llamadas dominios de acción: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, y prácticas con incertidumbre del medio o en el medio natural. Además, no hay que olvidarse de las situaciones motrices artístico-expresivas, de un incalculable valor educativo, donde su lógica interna se basa en la motricidad simbólica, y conforma el sexto dominio de acción en Educación Física.

Tal y como se indicaba en la anterior etapa, al colocar al alumnado en dichas situaciones motrices, provocamos el desarrollo de su conducta motriz, que se puede observar a través de sus comportamientos motores en la acción. Sin embargo, la vivencia de estas situaciones motrices no produce un aprendizaje eficaz por sí mismas, sino que la labor del profesorado es fundamental. La educación física se convierte en un proceso de intervención sobre las conductas motrices del alumnado, sobre la acción motriz, donde el docente o la docente guían y facilitan dicha práctica favoreciendo los procesos cognitivos a través de la reflexión sobre las reglas de acción propias de cada situación motriz.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Las prácticas relacionadas con un mismo dominio de acción comparten principios operacionales, o lo que es lo mismo, las situaciones motrices de una misma familia de prácticas se rigen por los mismos saberes fundamentales. Esto nos permite proponer situaciones que favorezcan aprendizajes más transferibles, abordando la idea de trasferencia positiva del aprendizaje.

Los aprendizajes adquiridos anteriormente tienen su culminación en esta etapa, donde apoyándonos en lo trabajado en anteriores cursos, el alumnado podrá solucionar situaciones motrices de mayor complejidad. Los procesos cognitivos puestos en práctica son más elaborados, siendo necesario recurrir y provocar la reflexión del alumnado durante la práctica y el desarrollo de los proyectos. A través de esta participación activa el alumnado consigue seguir siendo el protagonista de su acción motriz, de su aprendizaje y valora la transferencia de los proyectos realizados conjuntamente.

Por otra parte, no debemos olvidar que la vivencia de las situaciones motrices tiene una vinculación con la competencia específica de gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable que además tendrá relación con la cultura motriz, la posibilidad de desarrollarse en entornos próximos, la vivencia de las emociones que moldean la acción motriz del alumnado, la necesaria sostenibilidad de las acciones, y la importancia de mantener un estilo de vida activo.

Vinculación con otras competencias

Las dos competencias no se pueden comprender la una sin la otra, es decir, se deben desarrollar conjuntamente. A través de la vivencia de las diferentes situaciones motrices el alumnado se conecta con la cultura de su entorno. Comprender la educación física y vida activa desde la acción motriz, supone entender la importancia de la intervención sobre el alumnado en su totalidad, donde su conducta motriz está moldeada por las emociones.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA 1.2, CPSAA 4, CPSAA 5, CE2, CE3.

Competencia específica de la materia Educación Física y vida activa 2:

CE.EFVA 2. Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida.

Descripción

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. Esto le permitirá avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de personal técnico.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física y Vida Activa, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, alimentación saludable, reducción del sedentarismo, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales.

La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física sea capaz de tenerlos en cuenta y coordinarlos para gestionar proyectos que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable.

El alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no sólo 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.

Vinculación con otras competencias

Las dos competencias no se pueden comprender la una sin la otra, es decir, se deben desarrollar conjuntamente. Como consecuencia de la práctica y a través de un proceso ordenado, sistemático y consciente, obtenemos mejoras en la salud. Y sin duda todo pasa por el desarrollo de comportamientos sostenibles y de respeto a nuestro entorno.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM3, STEM5, CPSAA 1.2, CPSAA2 CC1.

II. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de este curso determinará la adquisición de las competencias específicas de la materia y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el anexo I del alumnado al término de la etapa de Bachillerato

La evaluación en Educación física y Vida activa deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de esta etapa.

Para acometer el trabajo de evaluación en la materia es importante tener en consideración que es clave concretar estos criterios de evaluación. Es conveniente recordar que para el diseño de cualquier unidad didáctica o proyecto de la materia es imprescindible incorporar alguno de los criterios de evaluación asociados a la competencia específica 1, que es la competencia eje y vertebradora de la materia, y complementarlos con la otra y sus elementos curriculares asociados.

La redacción de los criterios de evaluación es abierta de cara a concretarlos en las unidades didácticas y/o en las situaciones de aprendizajes.

CE.EFVA.1
<i>Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (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) y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i>
1.1. Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices de carácter individual, de cooperación, de oposición, de colaboración-oposición o artístico expresivas, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 1.2. Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, 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 o la propia actuación de los participantes, y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.
CE.EFVA.2
<i>Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida.</i>
2.1. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo. 2.2. Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en grupo o de manera individual adquiriendo habilidades sociales manteniendo interacciones positivas, utilizando el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas para conseguir el objetivo común.

III. Saberes básicos

III.1. Descripción de los diferentes bloques en los que se estructuran los saberes básicos

A. Actividad física y vida activa.

Los saberes básicos de este bloque son los vertebradores y específicos de toda acción motriz de nuestro alumnado. Se clasifican en función de grandes familias de prácticas, agrupadas según sus rasgos más pertinentes de lógica interna, y que se denominan dominios de acción: acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, con incertidumbre del medio o medio natural, y con intenciones artístico-expresivas. Se pretenderá dar una nueva visión más global de la actividad física desde el punto de vista motriz mediante los dominios de acción y sobre todo, la transferencia de estas prácticas motrices a los proyectos planteados y su aplicación en una vida activa.

Acciones motrices individuales. Son las más cercanas a la dimensión biológica del alumnado, basándose generalmente en estereotipos motores. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias del medio. Por ejemplo, actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración. Actividades de natación: estilos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades de patinaje: Patines en línea, monopatines. Actividades de fuerza, crossfit, parkour, etc.

Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. Por ejemplo: actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga,

etc.) etc. Actividades de cancha dividida: bádminton, raquetas, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.

Acciones motrices de cooperación. El alumnado deberá colaborar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. Por ejemplo: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), acrosport, algunos juegos tradicionales (combás, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, etc.

Actividades de colaboración-oposición. Las situaciones motrices de este dominio se caracterizan por la existencia de las relaciones de colaboración y oposición que se establecen entre los participantes de los equipos. Por ello, la conquista del espacio superando la oposición del contrario a través de la colaboración, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas acciones. En este grupo de experiencias motrices será conveniente aprender a relacionarse positivamente con los demás, favoreciendo el respeto, el diálogo y la solidaridad. Por ejemplo, los juegos o deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos o deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los deportes como hockey, baloncesto, balonmano, rugby, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados, datchball, kin-ball, colpbol, touchball, etc.

Acciones motrices en el medio natural. Bajo la característica de la incertidumbre del medio, se agrupan todas las situaciones motrices que se produzcan en el medio inestable, independientemente de las relaciones que se establezcan entre los participantes. Resulta decisiva la descodificación de información del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras materias del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. Por ejemplo, el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa, escalada, etc. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, triatlón, etc.).

Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. El participante transforma su motricidad para expresar y comunicar, y para ello crea, moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos, etc.). Por ejemplo, prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, etc.), prácticas danzadas (danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes de salón, danzas del mundo y tradicionales, coreografías grupales, etc.), composiciones estéticas (iconografía, habilidades circenses, etc.)

En el diseño de unidades didácticas o situaciones de aprendizaje, será imprescindible la inclusión de saberes básicos del bloque A y B en cada una de ellas para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

B. Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable

Los saberes básicos de este bloque buscan 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.

También aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia que puedan producirse en estos ámbitos.

La organización y gestión de la actividad física, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

Una de las finalidades de este bloque es poder desarrollar proyectos de Aprendizaje servicio, a partir de estas fases:

- Fase 1: Identificar una necesidad en el contexto próximo a la que es posible dar solución con nuestros recursos. Antecedentes de proyectos similares.
- Fase 2: Diseñar un plan de acción compuesto de actividades de aprendizaje y servicio, estableciendo las conexiones necesarias para darles respuesta. Permisos. Seguros. Reparto de responsabilidades individuales y grupales.
- Fase 3: Aplica el proyecto. Permisos. Seguros. Publicidad.
- Fase 4: Evaluar el proyecto (servicio prestado, impacto de cambio social, aprendizajes realizados, desarrollo de competencias, continuidad del proyecto, etc.).
- Fase 5: Difundir el proyecto.

III.2. Concreción de los saberes básicos

A. Actividad física y vida activa	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<p>Atendiendo a la dinámica de la materia se presentan diversas opciones de conocimientos, destrezas y actitudes que el alumnado deberá seleccionar en función del proyecto o unidad didáctica que se comprometan desarrollar durante el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Acciones motrices individuales: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual. Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica. — Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones-problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. — Acciones motrices de oposición, principios operacionales: decodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial (propio y del rival), encadenando acciones a partir de la alternancia táctica. — Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros/as y/o adversarios/as. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las características del contexto de acción. — Acciones motrices en el medio con incertidumbre: decodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices. — Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. 	<p>Los saberes básicos de este bloque siguen la línea de la anterior etapa, y de forma general se busca que el alumnado sea capaz de utilizar y realizar las acciones motrices que se plantean de una manera más autónoma en el proyecto a desarrollar. Para ello tratará de aplicar una autoevaluación y coevaluación donde pueda establecer conclusiones y pueda ajustar sus acciones, todo ello de forma práctica.</p> <p>El alumnado debe ser autónomo en este proceso de construcción de acciones más complejas, pero el docente o la docente guiarán el proceso de aprendizaje y desarrollo de los proyectos planteados.</p> <p>En el diseño de unidades didácticas o situaciones de aprendizaje, será imprescindible la inclusión de saberes básicos del bloque A y B en cada una de ellas para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
B. Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable	
<p>Este bloque implica poder afrontar la interacción con las personas con las que realizó la práctica motriz y fomentar las relaciones constructivas e inclusivas entre el alumnado para el desarrollo de los proyectos. Implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz y en la realización de los proyectos consensuados. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad.</p>	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>

<ul style="list-style-type: none"> – En el desarrollo de los proyectos de aprendizaje servicio es importante tener en cuenta la contextualización del proyecto. Fomento de compromisos personales claros. Mostrar confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto. – Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto. – Valores individuales, sociales y medioambientales: dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc. – Destrezas básicas en la puesta en práctica de los proyectos a desarrollar: dar información al destinatario/a, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control del grupo y gestión del tiempo. – Conductas sostenibles y ecológicas. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad durante la práctica de la actividad física en el medio natural y urbano. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. – Profesiones que rodean al deporte y buenas prácticas profesionales en el deporte. 	<p>Se plantean situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar funciones de gestión de la actividad físico-deportiva. Con la ayuda del docente o de la docente desarrollan uno o varios proyectos de promoción de la actividad física saludable en su contexto. Estos proyectos pueden quedar circunscritos al aula, al centro o al barrio y siempre dentro del concepto de aprendizaje servicio. Siempre con un carácter eminentemente práctico a través de la participación activa del alumnado. El equilibrio entre la gestión del proyecto y la práctica activa deben ser garantizados por el docente o por la docente.</p> <p>Ejemplos de proyectos de aprendizaje servicio para la promoción de la actividad física: taller de reciclaje de bicicletas, diseñar sesiones de juegos y deportes para otros, realizar paseos saludables en el entorno próximo, proyectos de deporte inclusivo, dinamizar un espacio público (parque, plaza, calle, etc.), concurso-exposición de fotos que fomenten la actividad física, campaña de recogida de material deportivo para poblaciones desfavorecidas, proyectos destinados a la reutilización y reciclaje de material deportivo, organización de eventos solidarios, colaborar con una ONG (carreras, salidas en BTT, trail escolar), organizar recreos activos para la promoción de la actividad física, organizar torneos de centro en semanas culturales temáticas, dinamizar encuentros entre centros con temáticas concretas, certamen de bailes de salón, colaborar con una ONG mediante la organización de un evento, proyecto para el diseño de un carril bici, etc.</p> <p>Recursos útiles: “Práctica APS: guía práctica de aprendizaje-servicio para jóvenes”. Libros, monográficos en revistas educativas y documentos con el título: El aprendizaje servicio en Educación Física.</p>
--	--

IV. Orientaciones didácticas y metodológicas

IV.1. Sugerencias didácticas y metodológicas

La Educación Física y Vida Activa tendría que suponer al alumnado un estímulo relevante para promover la actividad física regular, contribuyendo al asentamiento de un estilo de vida físicamente activo. Sabemos que los diferentes contextos en los que el alumnado realiza actividad física están muy relacionados (centro educativo, ámbito familiar, con sus iguales, contexto deportivo reglado, etc.) y con esta materia estamos abriendo la posibilidad a interconectarlo, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa.

Uno de los fundamentos en los que se sitúa esta materia es el aprendizaje servicio (ApS) contextualizado en la actividad física. El ApS es una manera de entender el crecimiento humano, una manera de explicar la creación de lazos sociales y un camino para construir comunidades humanas más justas y basadas en la convivencia. El ApS es una metodología de aprendizaje activa basada en el trabajo por proyectos que trabaja las necesidades reales del entorno social próximo para mejorárlas y vincula los aprendizajes curriculares con la educación en la solidaridad y valores. La idea fundamental es movilizar los recursos tanto individuales como grupales, tanto de naturaleza cognitiva (transmisión de conocimientos), como competencial, como de inversión de tiempo, etc., al servicio de un cambio social necesario que mejore la calidad de vida (en todas sus dimensiones) de otras personas. El ApS favorece la implicación y participación de los/as jóvenes en iniciativas que mejoren su contexto social. A través de la interacción con su entorno, el alumnado adquiere y pone en práctica conocimientos, competencias y valores democráticos. Es una propuesta educativa que combina procesos de enseñanza-aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto guiado por el docente o por la docente, pero desarrollado por el grupo-clase. Una metodología que, al unir aprendizaje y servicio, los transforma y añade valor a los dos creando nuevos y emergentes efectos positivos durante el proceso. Los dos componentes básicos, el servicio a la comunidad (en el grupo-clase, en la comunidad educativa, en el entorno próximo, ...) y la construcción de conocimientos, habilidades y valores no son nuevos, pero la novedad está en el vínculo que se crea entre el servicio y el aprendizaje, generando una experiencia formativa de gran efectividad educativa. El ApS se mueve en cuatro grandes ámbitos: el aprendizaje solidario, la pedagogía de la experiencia, el empoderamiento de

los/as participantes y el trabajo en equipos colaborativos. Pero, para lograr que sean proyectos realmente transformadores y útiles es necesario buscar la implicación de la comunidad educativa, las instituciones, los centros escolares próximos y la sociedad en general. En función del contexto, el curso deberá delimitar sus propuestas para equilibrar lo “deseado” con lo “realista”. Se debe recordar la carga horaria que tiene la materia para dimensionar proyectos y propuestas formativas coherentes a la misma.

La selección y organización de las actividades para el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumnado, etc.) y por la posibilidad de reutilizar proyectos.

Los itinerarios de aprendizaje. La competencia específica 1 (CE.EFVA.1) y sus elementos curriculares asociados, criterios de evaluación y saberes básicos del bloque A: Actividad física y vida activa, son el referente que deben guiar la acción docente. Los bloques configuran el eje específico de la materia, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. La competencia específica 2 (CE.EFVA.2) y los saberes básicos del bloque B: Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable 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. Las dos competencias no se pueden comprender la una sin la otra, es decir, se deben desarrollar conjuntamente. Como consecuencia de la práctica y a través de un proceso ordenado, sistemático y consciente, obtenemos mejoras en la salud. Y sin duda todo pasa por el desarrollo de comportamientos sostenibles y de respeto a nuestro entorno.

Contrarrestar los estereotipos de género. Desde la materia de Educación Física y Vida Activa tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades. Comenzando desde la utilización de un lenguaje más inclusivo hasta la realización de distintas acciones: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Decisiones para fomentar la inclusión. Debemos incluir en la selección de actividades aquellas que fomenten la inclusión y la sensibilización ante la discapacidad y la diversidad funcional (boccia, trailorientering, voleibol sentado, goalball, etc.); con el objeto de normalizar las diferentes características de cada individuo y poner en valor el esfuerzo extraordinario que realizan las personas con discapacidad en la resolución de problemas motrices. Otra medida que podemos realizar para favorecer la inclusión en el día a día es el acceso a la información diseñando los materiales curriculares con comunicación aumentativa y alternativa (<https://arasaac.org/>).

El proceso de intervención: la acción docente. En Bachillerato, se busca cierta autonomía del alumnado en sus acciones, donde la labor del profesorado es fundamental, proporcionando espacios y diseñando situaciones de práctica motriz que faciliten dichos aprendizajes. Por todo ello, los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física y Vida Activa son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como: dotar al alumnado de herramientas para poder planificar, gestionar y desarrollar los proyectos planteados, implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, implicar al participante en su autoevaluación y coevaluación grupal, ayudar a los practicantes a programar la práctica, etc.

Variedad metodológica. La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica. Lo que pretende el docente o la docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje y, en este nivel, potenciar un mayor grado de autonomía del alumnado. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del

alumnado, variando o diversificando las situaciones, concediéndole a usar útiles y recursos que posee. El profesorado de la materia de Educación Física y Vida Activa cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, resolución de problemas, aprendizaje comprensivo de las actividades físico-deportivas, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permitan reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

Existen actualmente experiencias de aprendizaje servicio llevadas a cabo con estudiantes en la etapa de educación obligatoria y bachiller, que pueden servir para exemplificar y desarrollar los proyectos de esta materia (Carramiñana y Arizcuren, 2015; Batlle, 2020; Founaud-Cabeza y Santolaya-Val, 2021).

IV.2. Evaluación de aprendizajes

Es importante evaluar las posibilidades de éxito del alumnado al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y seguridad. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de estas con vistas a suscitar y mantener la motivación, aumentar su percepción de control y fortalecer así su autoconfianza en el proceso. El profesorado debe permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.

El proceso de evaluación será coherente con las diferentes fases de desarrollo de los proyectos de enseñanza aprendizaje a realizar, intentando que sean proyectos globalizadores e interdisciplinares dirigidos a su entorno próximo.

IV.3. Diseño de situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos o el desarrollo de la autoestima. 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.

Se recomienda al profesorado profundizar en los conceptos de los modelos pedagógicos relacionados con la salud ya que tiene como pilares el fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas.

IV.4. Ejemplificación de situaciones de aprendizaje

Ejemplo de situación de aprendizaje EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA (2º Bachillerato): Proyecto participativo: Maratón por relevos con todo el centro educativo”

Introducción y contextualización:

La Educación física y Vida Activa continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física y tener una vocación de servicio hacia los demás. El alumnado debe ser capaz de planificar, desarrollar, evaluar y difundir un proyecto de promoción de la actividad física que implique a otros con la intención de mejorar su contexto social próximo. Lo esencial de la integración del proyecto en la Unidad didáctica radica en que añade una exigencia de actuación concreta con el centro educativo. La meta no es la mera realización del proyecto, sino que la adquisición de estos aprendizajes sirva para aprender a utilizarlos en las necesidades presentes en la realidad.

Esta situación de aprendizaje se vincula con las dos competencias específicas CE.EFVA.1 y CE.EFVA.2 en relación a la planificación y desarrollo del proyecto motor, la vivencia emocional del alumnado que busca consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita 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 su salud.

Objetivos didácticos:

Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Participar activamente en el diseño y realización del proyecto, esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
2. Colaborar con el grupo y planificar las actividades a realizar con el resto de compañeros/as, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos que puedan surgir.
3. Gestionar las emociones que se susciten derivadas de la organización y realización del proyecto, identificando las conductas contrarias a la convivencia.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

Competencia específica	Criterio de evaluación	Objetivo didáctico
CE.EFVA.1 Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, ...	1.2. Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, 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 o la propia actuación de los participantes, y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.	1. Participar activamente en el diseño y realización del proyecto, esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
CE.EFVA.2.Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, ...	2.1. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo.	2. Colaborar con el grupo y planificar las actividades a realizar con el resto de compañeros/as, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos que puedan surgir 3. Gestionar las emociones que se susciten derivadas de la organización y realización del proyecto, identificando las conductas contrarias a la convivencia.

Los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

Bloque	Saberes básicos
Bloque A. Actividad física y vida activa	— Acciones motrices individuales: - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual.

	<p>- Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica.</p>
Bloque B. Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable	<p>— Claves del éxito del ApS: Basarse en lo hecho por otros. Contextualización del proyecto. Fomento de compromisos personales claros. Mostrar confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto. Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto.</p> <p>— Valores individuales, sociales y medioambientales: dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con assertividad. Conductas sostenibles y ecológicas.</p>

Conecciones con otras materias:

Se presentan aquí algunas ideas relacionadas con otras materias:

Materia	Competencia específica	Acción educativa en EF
Matemáticas	1. Interpretar, modelizar y resolver problemas de la vida cotidiana y propios de las matemáticas, aplicando diferentes estrategias y formas de razonamiento, para explorar distintas maneras de proceder y obtener posibles soluciones.	El desarrollo del proyecto lleva implícito el control de los tiempos individuales y colectivos durante la carrera y su relación con el tiempo del récord. El alumnado deberá resolver los problemas que se plantean para su desarrollo y ejecución.

Descripción de la actividad:

Se plantea una situación de aprendizaje donde el alumnado deberá ser capaz de concretar, planificar y desarrollar un evento para la comunidad educativa. El proyecto se centrará en conseguir realizar un maratón por relevos con el alumnado del centro, implicando a toda la comunidad educativa como herramienta de promoción de la actividad física y el deporte. Se sumará además la posibilidad de conseguir batir con la suma de los relevos del alumnado participante el récord del mundo establecido. Actualmente el récord masculino está en 2:01:39 por Eliud Kipchoge y el récord femenino en 2:14:04 por Brigid Kosgei. Se complementa de esta manera el reto cooperativo de toda la comunidad educativa mediante la suma de los tiempos realizados en los relevos. Es importante transmitir la idea de reto cooperativo entre el alumnado del grupo-clase para conseguir planificar y organizar el "maratón" con el reto cooperativo de toda la comunidad educativa para sumar los tiempos necesarios para batir el récord actual. El alumnado puede vivenciar los esfuerzos necesarios (ritmo de carrera y exigencia) que requiere un/a atleta para conseguir finalizar un maratón mientras realiza su relevo.

Metodología y estrategias didácticas:

Proyecto de aprendizaje servicio. El proyecto se concreta en las siguientes fases:

Fase 1. Identificar la necesidad en el contexto próximo (centro educativo) de la realización de un proyecto de promoción de la actividad física y deportiva. Buscar antecedentes de proyectos similares. Esta primera fase se realiza planteando la realización de un maratón por relevos en el que pudiera participar todo el alumnado del centro educativo. Se analizarán las posibilidades de ejecución en cuanto a instalaciones deportivas (cálculo de metros por vuelta por relevista), organización de las entradas y salidas con seguridad durante el maratón, fechas previstas con antelación para organizar las salidas, distribución del alumnado y gestión de los relevos, etc.

Fase 2. Diseñar un plan de acción compuesto por aquellas actividades necesarias para conseguir su realización. Permisos, seguros, reparto de responsabilidades y organización de acciones individuales y grupales. Se debe concretar donde se realizará el proyecto, en qué instalaciones deportivas donde se podrá realizar y conociendo la distancia de un maratón: 42.195 metros, se planifica su realización. Se sumará además la posibilidad de conseguir batir el récord del mundo establecido mediante el esfuerzo de todo el alumnado en sus carreras parciales.

Durante la planificación del reto, los grupos de trabajo deberán repartirse las diferentes tareas a realizar de manera consensuada:

- Organización de la entrada y salida del alumnado, zona de intercambio de relevos
- Control de tiempos en todo momento, tanto parciales como totales.
- Listado de alumnado participante

Fase 3. Puesta en práctica del maratón. Aplicar el proyecto, realización de la jornada.

Fase 4. Evaluar el proyecto. Reflexión después de la práctica:

Debemos ser conscientes que la gestión de un proyecto en el que estará involucrado todo el centro educativo es una tarea difícil de coordinar. Tras su realización debemos reflexionar con el alumnado acerca de sus vivencias personales y las conclusiones que pueden extraer de ellas. Se pueden realizar preguntas como: ¿Cómo os habéis sentido durante la realización del proyecto? ¿En algún momento habéis visto conductas antideportivas? ¿Cómo podemos solucionarlas?

Fase 5. Difundir, dar a conocer el proyecto. Este tipo de proyectos se deben organizar desde principio de curso, pues requieren un plazo de tiempo largo para su preparación. Teniendo en cuenta que solamente se dispone de una hora semanal es conveniente que durante la planificación del proyecto se tenga en cuenta la distribución horaria necesaria.

Es necesario que el docente o la docente faciliten unas pautas generales para el desarrollo del proyecto, pero fomentando un proceso participativo por parte del alumnado para desarrollar también su creatividad y así puedan sentirlo como propio. Y también es necesario poner especial énfasis en controlar el cumplimiento de las normas que se establezcan para su realización en las distintas fases.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Sería conveniente poder realizar una valoración del alumnado respecto a su participación en cada una de las fases del proyecto. En esta evaluación es importante diferenciar entre los procesos creativos y participativos y los de ejecución del evento. Se trabajará la autoevaluación y la coevaluación siempre con una visión de mejora y perfeccionamiento de la actividad.

Es importante sistematizar acciones a realizar previamente mediante indicadores, y poder plasmar las dificultades y problemas encontrados para tomar decisiones con el alumnado. Algunas preguntas al final del proyecto podrían ser: ¿qué podemos mejorar? ¿Qué es lo que más os interesa del proyecto realizado? ¿habéis utilizado alguna estrategia de grupo? ¿Os habéis sentido como un equipo planificando y realizando el proyecto?, etc.

V. Referencias

- Batlle, R. (2020). Aprendizaje-servicio. Compromiso social en acción. Madrid. Santillana activa.
- Carramiñana, N. and Arizcuren, E. (2018). Tejiendo lazos con el corazón. Un aprendizaje servicio desde Educación Física. Forum Aragón, 25(noviembre 2018), 101–105. <http://feae.eu/ccaa-feae/aragon/>
- Founaud-Cabeza, M. P. and Santolaya-Val, M. (2021). Aprendizaje servicio en educación física: adolescencia activa. Aula de Encuentro, 23(2), 135–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.17561/ae.v23n2.5357>
- UNESCO (2015). Educación física de calidad (EFC) Guía para los responsables políticos. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340> (consultado el 25 de abril de 2022).

EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LOS DERECHOS HUMANOS

Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos procura la reflexión sobre problemas sociales y de filosofía política para la consecución de objetivos tan precisos como adquirir una conciencia cívica responsable, ejercer la ciudadanía democrática, desarrollar el espíritu crítico o conseguir la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres. Esta materia entraña directamente, a través de este tipo de cuestiones, no solo con el espíritu de la LOMLOE sino incluso con su letra, tal y como veremos a continuación.

Ya en el inicio de la ley, en el primer párrafo del preámbulo, encontramos el principio rector de hacer una ley educativa que sirva a la sociedad para *fomentar la convivencia democrática*. Se subraya más tarde la necesidad de recuperar objetivos de la LOE, en consonancia con los promovidos por la UNESCO, entre los que se encuentra el de *aprender a convivir*, que tendrá que ser concretado en conocimientos y competencias que propicien el desarrollo de *los valores de la ciudadanía democrática*. Para todo ello será necesario reflexionar acerca de conceptos como democracia, Estado de derecho, sociedad civil, violencia, sociedad de control y, por supuesto, poder. Esta será también una reflexión acerca de valores tan importantes como la igualdad y la libertad, defendidos a través de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, para discernir cómo el Estado, a través de sus instituciones, debe defenderlos y hacerlos posible. A este propósito hay que sumarle los derivados de nuevos retos y problemáticas de nuestro siglo, que conllevan una actualización necesaria, a la que esta materia contribuye de manera directa, y que se encuentran recogidos en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible en lo relativo a la educación. Entre ellos se encuentra el uso generalizado de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, que ha cambiado nuestra manera de relacionarnos y de entender el mundo y a nosotros mismo, por lo que se hace necesaria *una reflexión ética acerca de la relación entre tecnologías, personas, economía y medioambiente*. En relación a esto será preciso tratar el tema de los cambios que en un valor y un derecho como el de la libertad pueden darse a través del uso de las nuevas tecnologías. Su desarrollo, a través de los medios de comunicación y el arte, suponen plantearse de nuevo nuestra relación con la realidad, reflexionando acerca de si la crean, la reflejan o son potenciales motores de cambio. Por otra parte, para conseguir una efectiva igualdad de género, problemática que es urgente abordar y que la ley contempla también en su preámbulo, será imprescindible conocer el pensamiento feminista en el mundo contemporáneo, para entender sus conceptos y reivindicaciones y ser conscientes de su vigencia. Problemas como la emergencia climática y la conveniencia de conseguir un desarrollo sostenible hacen que sea oportuno conocer la reflexión actual del ecologismo acerca de nuestras obligaciones morales hacia la naturaleza dentro de una aproximación más general a las distintas maneras de afrontar las catástrofes, posibles motores para el pensamiento, como ha sido la pandemia sufrida recientemente. La mejor manera de afrontar estos temas ha de ser un conocimiento profundo y actualizado de sus fundamentos teóricos y sus implicaciones prácticas para la acción responsable de los estudiantes y de las estudiantes, como agentes que tomen decisiones libres y bien informadas, ejerciendo así el pensamiento crítico en relación a su entorno más cercano, pero también hacia las problemáticas globales. Todo esto nos hace pensar en la consecución de varios de los objetivos que se recogen en la ley para Bachillerato. Se puede destacar los siguientes por su relación directa con los temas tratados:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible