

EDUCACIÓN FÍSICA

La materia de Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera consiste en dar continuidad al trabajo realizado en Educación Secundaria Obligatoria y a los retos clave que en ella se abordan como, por ejemplo, que el alumnado consolide un estilo de vida activo, disfrute de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrolle activamente actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina, que sirvan para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente que se debe seguir para dar forma a la materia de Educación Física que se pretende desarrollar: competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI. Por tanto, las competencias específicas de esta materia recogerán y sintetizarán estas líneas de trabajo.

En Bachillerato, el desarrollo competencial pasa por consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la ESO, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el conocimiento, experimentación y dominio del ámbito corporal, profundizando y perfeccionando los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica, autogestión y organización de dichas prácticas motrices.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral y especialmente



de cara al futuro personal y profesional, también hay que atender a las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales, no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otras funciones que rodean a la actividad física, lo que le permitirá demostrar liderazgo conciliador y democrático, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

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

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

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

Las competencias específicas no son elementos independientes, sino que muestran relaciones entre todas y cada una de ellas. Esas conexiones permitirán un desarrollo integral de todos los elementos que definen la materia. Además, las conexiones con las competencias específicas de otras materias de Bachillerato facilitarán el trabajo interdisciplinar y, en resumen, contribuirán a su relación con las competencias clave y sus descriptores en esta etapa.

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en seis bloques: «Vida activa y saludable» (A); «Organización y gestión de la actividad física» (B); «Resolución de problemas en situaciones motrices» (C); «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (D); «Manifestaciones de la cultura motriz» (E), e «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» (F).

Las situaciones de aprendizaje integran procesos orientados a la adquisición de las competencias específicas. Simultáneamente, articulan diferentes opciones metodológicas de carácter participativo y de autorregulación del aprendizaje, modelos pedagógicos, tipo o intención de las actividades planteadas, organización de los grupos, consolidación de una autoestima positiva o creación de una conciencia de grupo-clase. Es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a la vinculación con otras materias, e incorpore enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. La evaluación en Educación Física será continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Para ello, las situaciones de aprendizaje atenderán a los saberes, al alumnado, al docente y al contexto en el que se apliquen.

Los criterios de evaluación concretan el nivel de desarrollo de las competencias específicas de la materia. Estos serán los referentes para la valoración del aprendizaje del alumnado, y deben interpretarse desde un enfoque competencial y logro motor, complementado por aquellos aspectos transversales que le proporcionan un significado verdaderamente integral más allá de una perspectiva exclusivamente teórica. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, reflejo de los procesos de una evaluación democrática y objetiva.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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

La adquisición de esta competencia implicará que el alumnado sea capaz de tener en cuenta, adaptar y coordinar todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, de forma consciente y razonada. Con ello mostrará su facultad para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida en base a sus intereses, capacidades y objetivos personales.

Esta competencia, de carácter transdisciplinar, trasciende a toda la materia de Educación Física. Puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el desarrollo de las capacidades condicionales, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados al deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, desde el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. Así mismo, el análisis crítico de los datos personales y la comparación con estándares científicos deben ser parte del proceso, fomentando el uso correcto y apropiado de los recursos tecnológicos.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas. Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz. Dominará las actuaciones y aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad. Será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global. Para ello analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Además, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee le permitirá anticiparse a las distintas situa-

ciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar la atención en su ejecución técnico-táctica, mejorándola y perfeccionándola, al identificar los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos y solucionarlos. Esto le permitirá, incluso, avanzar un paso más, planificando, dirigiendo y supervisando actividades físicas para otras personas, mediante el desarrollo de las funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos se desarrollarán en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (balonmano, baloncesto, fútbol gaélico, goubak, ultimate, kin-ball, tchoukball...), hasta juegos de red y muro (bádminton, voleibol, frontenis, pickleball...), pasando por deportes de campo y bate (kickball, láptá, rounders, sóftbol...), de blanco y diana (bolos, mölkkí, boccia, tiro con arco, golf), de lucha (judo, esgrima, kárate, capoeira u otras modalidades autóctonas de lucha...) o de carácter individual (skate, natación, escalada, cicloturismo, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades) procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. De igual manera, la autoconstrucción de materiales y la gestión de la competición, donde se integrarán las diferentes funciones y responsabilidades de las manifestaciones deportivas, motrices y expresivas, dotarán de mayor autonomía a la práctica.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de afrontar y solucionar diferentes problemas motores en una amplia variedad de situaciones y dificultades, poniendo de manifiesto destreza en la búsqueda, organización, gestión y puesta en práctica de toma de decisiones ante los elementos que conformen la actividad motriz. El alumnado mostrará habilidad para identificar, analizar y comprender los factores, tanto cualitativos como cuantitativos, de la práctica motriz propia y ajena, descubriendo los errores más comunes, poniéndoles solución, experimentando las propuestas y manifestando mejora en su ejecución. En este sentido, al afianzar la autonomía y autogestión, será capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ajustándose a cambios o imprevistos, lo que ofrece una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica. Además, demostrará un uso racional, responsable y respetuoso de las herramientas digitales.

3. Difundir, promover y participar activamente en 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, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que, a veces, se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, en el plano personal, se incidirá 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, 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 experimentar, practicar, dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello, se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar funciones diversas relacionadas con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. En el plano ético, se desarrollarán modelos que facilitarán poder generalizar y democratizar las prácticas motrices desarrolladas en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no representen ningún tipo de discriminación.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación del fracaso o de la victoria, la fatiga, la recuperación de lesiones, el estrés o la ansiedad. El alumnado consolidará las capacidades condicionales y habilidades motrices específicas acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición, afianzando las habilidades individuales y sociales derivadas de dichas prácticas. En este sentido, asumirá el desempeño de las distintas funciones asociadas a las prácticas físico-deportivas, conocerá la normativa correspondiente y será capaz de aplicarla de forma autónoma, democrática, respetuosa con los compañeros y oponentes, eliminando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse. Además, el alumnado será capaz de planificar, organizar y poner en práctica actividades físico-motrices saludables de forma autónoma, fomentando

propuestas que favorezcan la interacción social y valorando el potencial de las mismas como posible salida profesional.

4. Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

Esta competencia seguirá profundizando 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, de manera que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. El alumnado participará en múltiples actividades artístico-expresivas aumentando sus experiencias y aprendizajes y conseguirá una mayor autonomía para planificar y organizar dichas actividades, así como mostrarlas a la comunidad educativa. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que las manifestaciones artístico-expresivas transmiten 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.

Como en etapas anteriores, existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. La cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional extremeño, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas específicas (como la improvisación, el clown, 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, actividades circenses o pasacalles entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, estos saberes han de enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones, generando en el alumnado conciencia social y convirtiéndose en agentes de cambio.

En lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se llevarán a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que puede esconder intereses económicos y políticos que se antepongan a la salud de las personas o a la sana competición, posicionándose ante los aspectos negativos relacionados con el deporte y adquiriendo una actitud comprometida para evitar que se produzcan.



Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad. Además, contribuirá a su conservación y difusión, destacando los valores que transmiten. Mostrará autonomía a la hora de aplicar de forma adecuada y eficiente las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación aprendidas en la etapa anterior, partiendo de la investigación y sus posibilidades de desarrollo. En esta misma línea, además de participar de forma creativa, será capaz de planificar y organizar distintas actividades artístico-expresivas de carácter individual y colectivo, con intencionalidad estética o expresiva, mostrando interés por las mismas. Tomará conciencia de la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen para el equilibrio emocional, fomentando la práctica de las mismas, realizando una autogestión adecuada para el crecimiento personal, y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que aparecen en las redes sociales y los medios de comunicación. Mostrará una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de género y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que continúan produciéndose en algunos contextos físico-deportivos, actuando de forma consciente para eliminarlos y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo, así como de las buenas prácticas profesionales en el deporte.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

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 ello, los esfuerzos irán dirigidos a la consolidación de estos aprendizajes a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, la escalada en rocódromos, el Crossfit, BMX estilo libre, el patinaje, winds skate, orientación, 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 o urbanos, tanto terrestres como acuáticos o aéreos, es posible encontrar una variada gama de con-

textos de aplicación, desde el senderismo en baja y media montaña, las rutas por vías verdes, la escalada, vías ferratas, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, surf, windsurf, kitesurf, la orientación, barranquismo, espeleología, hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o el campismo, entre otros; todos ellos enmarcados en proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en los que también se incluyan las actividades complementarias y extraescolares, tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas tanto urbanas como naturales (Crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas al igual que sus pautas de organización y gestión. También incluirá entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. El alumnado respetará el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratará de mejorarlo y concienciar a los demás de ello. En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano poniendo en práctica la atención a las medidas colectivas. Todo ello se hará desde la visión del consumo responsable, el uso cívico y el mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando estos entornos durante la realización de dichas prácticas.

CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS

En esta etapa se continuará afrontando los retos del siglo XXI como proyecto vital personal, profesional y social, siendo imprescindible entender la materia desde una perspectiva competencial y aprovechar la vinculación existente entre las distintas competencias específicas, así como las conexiones de estas con otras materias y con las propias competencias clave. Se trata de relaciones significativas que permiten promover aprendizajes globalizados, contextualizados e interdisciplinares.

En este sentido, las cinco competencias se interrelacionan al pretender que el alumnado interiorice el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física cuando utiliza diferentes manifestaciones físicas, deportivas, expresivas y entornos. La competencia específica 1, será la conexión entre todas las competencias de la materia. Por otro lado, las competencias específicas 2, 3 y 4 se entrelazan para reforzar que el alumnado adapte autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita encontramos en las distintas prácticas expresivas y deportivas, dando lugar a procesos de toma de decisiones y



metacognitivos de retroalimentación. Las competencias específicas 2, 3, 4 y 5 unidas, impulsan las diferentes manifestaciones de la cultura motriz y su impacto sociocultural, económico y ecológico, al investigar y analizar críticamente las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad. La conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad aparece como un objetivo claro de trabajo con el alumnado. La relación entre estas competencias específicas queda patente también al difundir y promover la cultura motriz desde una perspectiva de igualdad y respeto, adoptando una actitud crítica ante comportamientos violentos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional.

La transversalidad inherente al currículo hace evidentes las conexiones entre materias y, aunque existen infinidad de relaciones entre ellas, algunas de las más relevantes son las que se establecen con la materia de Biología, Geología y Ciencias Ambientales por su vinculación con las competencias específicas 1 y 3, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable.

Asimismo, las competencias específicas 1, 3 y 5 se refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud.

La competencia específica 4 mantiene nexos directos con materias como Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal, al hacer una reflexión crítica sobre la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y cohesión social, aspectos en los que se ve reflejada también la competencia específica 3. Por otra parte, es evidente la relación con Historia de la Música y la Danza, la cual supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural. Las materias de Historia del Mundo Contemporáneo e Historia del Arte comparten con esta competencia el estudio y valoración del patrimonio artístico, su promoción y su conservación como elemento de identidad y dinamizador de la economía y la cultura (competencia específica 4), utilizando para ello un visión crítica y comprometida respecto a las desigualdades y las situaciones de discriminación (competencia específica 3).

Las competencias específicas 1 y 5 muestran conexión con materias como Física y Química a la hora de predecir, bajo la perspectiva del trabajo colaborativo y cooperativo, las consecuencias de los avances científicos sobre la salud y el desarrollo sostenible. La capacidad de argumentar en base a análisis críticos y discriminando la información veraz sobre hábitos saludables y sostenibles así como promoverlos en su entorno conecta con la materia de Geología y Ciencias Generales.



En progresión con la etapa anterior, y teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo del alumnado, la materia de Educación Física contribuirá a la adquisición de las competencias clave. Observamos cómo contribuye a la competencia personal, social y de aprender a aprender por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo (competencia específica 1) al igual que al adquirir habilidades para relacionarse con su entorno teniendo en cuenta su desarrollo evolutivo. Esto llevará a un análisis crítico y responsable para la toma de decisiones, la identificación y gestión de las emociones, propias y ajenas, en las relaciones personales y sociales (competencia específica 3).

La materia de Educación Física participa en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística desde la puesta en práctica de las distintas capacidades comunicativas y de resolución de conflictos en las diferentes situaciones generadas (competencia específica 2, 3 y 4), y de comprensión y de análisis crítico de la información obtenida al contrastar fuentes y datos (competencia específica 1 y 5).

El alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando rechazo a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana (competencias específicas 2, 3 y 4), lo que contribuye a la formación de ciudadanos ecosocialmente responsables que buscan analizar la ecodependencia entre nuestras formas de vida y entornos (competencia específica 5). Experimentar, analizar e investigar sobre las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural, artístico y natural desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas y entornos. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la competencia en conciencia y expresión culturales (competencia específica 4).

Las competencias específicas 2 y 5, a través de la resolución de retos con sentido crítico y ético y la evaluación del impacto que estos puedan tener en el entorno presentando soluciones innovadoras, locales y globales, desde un trabajo colaborativo o cooperativo, contribuyen a la competencia emprendedora. Estas, junto con el resto de competencias, promoverán aprendizajes encaminados a un uso seguro y responsable tanto de los recursos tecnológicos como de la información que en estos se maneja. El conocimiento del funcionamiento y capacidades del propio cuerpo, así como investigar y utilizar las posibilidades que ofrecen dichos recursos tecnológicos para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico-deportivas, contribuirán al desarrollo de la competencia digital.

SABERES BÁSICOS

Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Educación Física determine de manera muy clara la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. Tomando como referencia la evolución de los dominios de acción motriz y de las conductas psicomotrices y sociomotrices de la motricidad humana, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el proceso de concreción curricular y ampliarlos. Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

En primer lugar, el bloque «Vida activa y saludable» (A) aborda los tres componentes de la salud (bienestar físico, mental y social), a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El bloque «Organización y gestión de la actividad física» (B) aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y la autorregulación de proyectos motores. Además incluye la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva así como las actuaciones ante accidentes en cualquier contexto.

El bloque «Resolución de problemas en situaciones motrices» (C) tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (D) se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.



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

El bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» (F) se centra en 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 numeración de los saberes de la siguiente tabla, destinada a facilitar su cita y localización, sigue los criterios que se especifican a continuación:

- La letra indica el bloque de saberes.
- El primer dígito indica el subbloque dentro del bloque.
- El segundo dígito indica el saber concreto dentro del subbloque.

Así, por ejemplo, A.2.3. correspondería al tercer saber del segundo subbloque dentro del bloque A.

**Bloque A. Vida activa y saludable.**

	1.º Bachillerato
A.1. Salud física.	A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.
	A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad.
	A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.
	A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.
	A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.
	A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.
	A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.
	A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).
	A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
	A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.
	A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
	A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

**Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.**

	1.º Bachillerato
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. 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).
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.
B.2. Preparación de la práctica.	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.
	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B.5. Actuaciones ante accidentes.	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
	B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

**Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

	1.º Bachillerato
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.
	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

	1.º Bachillerato
D.1. Gestión emocional.	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.



D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
	D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.
	D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBifóbicas o de cualquier tipo).

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1.º Bachillerato
E.1. Cultura motriz.	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
	E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.
	E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.
	E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
	E.4.3. Presencia en medios de comunicación.
	E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
	E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.

**Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

	1.º Bachillerato
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.
	F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.
	F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
	F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
	F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
	F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
F.4. Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
	F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje (anexo II) nos permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar. Estos se retomarán en relación a la materia de Educación Física, considerando las situaciones de aprendizaje de la etapa anterior y teniendo como referente el trabajo autónomo y crítico en busca de la mejora de la salud a través de la práctica de actividad física como prioridad.



En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje favorecerán la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una educación inclusiva. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave y específicas en el alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses del alumnado, para que conecten con el mundo real y con los retos del siglo XXI produciendo una transferencia y generalización de los aprendizajes.

Las situaciones, que estarán en relación con el entorno, serán variadas y progresivas, partiendo de lo cercano y familiar hacia lo lejano y desconocido, buscando la posible utilización de esos entornos para la consecución de nuestros objetivos desde el respeto y el consumo responsable y ecosocialmente sostenible. Estas actuaciones incluirán en sus planteamientos intervenciones de mejora de estos entornos para nuestro propio disfrute y el de los demás.

Los hábitos beneficiosos o perjudiciales para la salud, serán uno de los componentes imprescindibles a la hora de trabajar la toma de decisión ante el planteamiento y análisis de cualquier práctica de actividad física. La detección y la clasificación de los mismos serán realizadas por el alumnado para una práctica habitual saludable y para una elección más acertada entre las diferentes opciones. Para ello, se presentarán diferentes situaciones, circunstancias y contextos relacionados con la salud y la práctica de actividad física que implicarán la toma de decisiones y puesta en práctica, tras haber realizado un análisis objetivo y crítico de los problemas presentados en busca de una o varias soluciones argumentadas y consensuadas. Se presentarán de una forma global pero sin descuidar sus diferentes componentes y tomando como punto de partida los intereses, posibilidades e información previa obtenida de las valoraciones realizadas de forma autónoma por parte del alumnado. La prevención de accidentes y lesiones deportivas, así como la actuación básica ante las mismas, se abordarán como elementos inherentes a la práctica física. Además, la simulación y actuación autónoma, eficaz y eficiente ante los mismos formarán parte de los planteamientos en diferentes contextos.

Como progresión respecto a la etapa anterior, los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se plantearán con un aumento gradual de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las diferentes prácticas. Así, los principios de simplificación, representación, exageración y complejidad táctica en las diferentes propuestas y problemas planteados guiarán el nivel de toma de decisiones, implicación, participación y compromiso. El alumnado será parte activa del proceso, asumiendo diferentes responsabilidades, implicándose de forma progresiva y autónoma en las decisiones de diseño, trabajo y evaluación, tanto propia como ajena, e intentando ser afín a sus intereses.

El alumnado valorará los contextos culturales asociados a estas prácticas y el deporte como fenómeno social. Identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación o



exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que las rodean. Estos aspectos se valorarán durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención permitiendo la extrapolación al contexto más allá del aula y del centro educativo. 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 y consolidar el valor de lo aprendido, aspecto este último, clave para una sociedad más justa y equitativa.

La experimentación y análisis de las diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y de su movimiento tiene una estructura lógica. Con las bases trabajadas en la etapa anterior, se utilizarán técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, investigando sobre las diferentes posibilidades que ofrecen y desarrollando la creatividad y la imaginación. Se trabajarán los cuatro elementos que definen el movimiento expresivo, buscando una aplicación adecuada y eficiente de los mismos de forma autónoma: por un lado, el cuerpo y sus segmentos, descubriendo y potenciando usos no habituales de esas partes y la interpretación de movimientos asociados a emociones; también el espacio, experimentando con espacios no habituales y con lo abstracto, contemplando los diferentes niveles de utilización del mismo y el significado que aportan; además, el tiempo de cadencia, consiguiendo conjugar eficazmente desde más lentas a rápidas y desde individuales a grupales y compartidas, y, finalmente, la intensidad, asociando movimientos a estados de ánimos hasta llegar a la libre expresión sin contextos determinados. Este trabajo previo avanzará hacia la creación y composición de danzas y montajes más autónomos, complejos y grupales, donde el componente expresivo ganará importancia, pudiendo incluso dirigirse a un público ajeno al grupo y al propio centro. Adquirirá gran importancia la ampliación de las situaciones al entorno cercano y de nuestra comunidad de Extremadura con la participación en diferentes programas, así como el conocimiento de las diferentes asociaciones culturales relacionadas con el folklore, compañías y escuelas de teatro y danza extremeñas.

Las situaciones de aprendizaje plantearán diferentes opciones metodológicas, como los modelos pedagógicos asociados a Educación Física, los cuales atienden al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por modelos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, la educación física basada en la salud, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación o el modelo pedagógico deportivo activista, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del Centro (PEDC). Estas ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades.

Para la selección de los instrumentos de evaluación se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas que contribuyan al desarrollo competencial. Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global. A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

Criterio 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

Criterio 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud,

aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

Criterio 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.

Competencia específica 2.

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

Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

Criterio 3.2. Cooperar o 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.

Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, 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.

Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Criterio 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para