

EDUCACIÓN FÍSICA

Un sistema educativo moderno orientado al desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, debe dar importancia a la única materia del currículum que posibilita que la totalidad del alumnado descubra de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Para ello, la materia de Educación Física deberá organizarse de manera que favorezca, en el alumnado, la adquisición de las competencias específicas a través de las diferentes prácticas motrices y la integración de estas experiencias en el propio estilo de vida. Se tendrá en cuenta la realidad cultural del alumnado contextualizando los aprendizajes y potenciando el trabajo competencial. 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, (Larraz, 2009) teniendo en cuenta los importantes cambios personales y sociales en esta etapa educativa. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, hará hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición, consolidación y perfeccionamiento de las conductas motrices. El alumnado viene de adquirir aprendizajes con esta misma filosofía en la etapa de Educación Primaria y se continuará en la misma línea en esta etapa para promover una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida.

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.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, en su adecuación a la etapa de Educación Secundaria, junto con los Objetivos Generales de la Etapa, han concretado el marco de actuación para definir las competencias específicas de la materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, más actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía para afrontar los retos y desafíos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. Las competencias específicas en esta etapa recogen y sintetizan estos retos, abordando la motricidad de forma más estructurada para dar continuidad a los logros y avances experimentados por los/as estudiantes durante la etapa de Educación Primaria (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) para el desarrollo curricular del área:

— Dimensión I: es el 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: se trabaja de manera 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 desarrolla 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 potencia 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 el área 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 serán individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Esta dimensión y este bloque con los seis dominios de acción configuran los ejes específicos de la Educación Física escolar, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna.

La “Dimensión II. Cultura, autoconocimiento, valores y sostenibilidad” está presente mediante el **Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz**, donde se abarcan dos componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades, y los recursos digitales, que impregnan la realidad diaria del alumnado, y serán incorporados como medio para poder acceder a información 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; y por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los/as participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica. Y finalmente el **Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**, que 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” tiene su incidencia en el **Bloque E: Organización y gestión de la actividad física** que aborda dos componentes diferenciados: (1) la higiene, salud postural y el atuendo y (2) el establecimiento de rutinas de calentamiento, la prevención de lesiones y los primeros auxilios. Por último, el **Bloque F: Vida activa y saludable** afronta la salud desde una perspectiva global (física, mental y social). Por un lado, incide en la planificación, el control y la evaluación de las cualidades físicas relacionadas con la salud a través de proyectos individuales o colectivos y por otro se aplica en 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 la etapa de la Educación Secundaria, la Dimensión I deberá ser la base fundamental sobre la que construirla. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de la etapa un tratamiento adecuado del área de Educación Física a través de un trabajo sistemático (todos los cursos), 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 el área.

A las situaciones motrices seleccionadas se le sumará la Dimensión II para completar su práctica motriz desde su vinculación inseparable con la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad para desarrollar las diferentes unidades didácticas de cada curso. 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 contra el otro suscita emociones muy potentes en los/as 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 relacionado con el juego de tradición y popular, 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 gimnasia rítmica en conjuntos para primero de la ESO en la que se desarrolla la Dimensión I con el **“Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices”** y más concretamente en una situación motriz cooperativa para mejorar aspectos como establecimiento de pautas grupales y colaboración y sincronización de acciones. Además, se añade el trabajo sobre la Dimensión II con el **“Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz”** y más concretamente a través del tratamiento del género en el deporte. Y por último se añade la Dimensión III con el **“Bloque E: Organización y gestión de la actividad física”**, donde el alumnado planificará su propio proyecto motor y desarrollará su plan de trabajo sobre la flexibilidad; se incluye, además, el **“Bloque F: Vida activa y saludable”** a través de aspectos relacionados con la salud física como educación postural, el cuidado del cuerpo a través del calentamiento general autónomo, y sobre la salud social mediante el análisis de los estereotipos corporales de género y competencia motriz.

La vinculación con otras áreas es evidente y plausible. Por ello, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a esta particularidad e incorpore enfoques interdisciplinarios 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.

Finalmente, hemos de recordar que, 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/ella y para su entorno social.

I. Competencias específicas

Competencia específica de la materia, Educación Física, 1:

CE.EF.1. Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para 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 Primaria, así como las propuestas de los anteriores textos normativos de nuestra Comunidad Autónoma. La práctica motriz se deriva de la relación que establece el/la 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/a y/o el adversario/a). 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.

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 es educativa por sí mismas, sino que la labor docente es fundamental ya que debe guiar los procesos de aprendizaje. La Educación Física se convierte en un proceso de intervención sobre las conductas motrices de los alumnos y alumnas, desde 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 a lo largo de toda la etapa toma sentido, en tanto que los aprendizajes adquiridos de forma práctica, pero relacionados con la dimensión cognitiva, tienen transferencia hacia otras situaciones motrices y no motrices. Diseñar situaciones motrices de forma independiente sin tener en cuenta lo anterior, reduciría la Educación Física al aprendizaje de técnicas deportivas diferentes, aspecto muy alejado de la consideración de la Educación Física actual.

Para poner en práctica estos procesos cognitivos de los principios operacionales, es 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” (regla de acción) (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 las 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 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 tecnología y digitalización 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 música y las situaciones propias artístico-expresivas mediante el trabajo del ritmo y uso del espacio de acción.

Vinculación con el perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3

Competencia específica de la materia, Educación Física, 2:

CE.EF.2. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales

Descripción

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia,

intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente. La acción motriz se funde con la sociología, antropología o historia del deporte más clásica, para mostrar el sentido profundo de los juegos y deportes como espejos de la sociedad (Etxebeste et al, 2015). Ya la UNESCO en su Declaración de París en agosto de 2005 (pg. 3), considera que “los juegos y deportes tradicionales constituyen un elemento importante del patrimonio cultural que conviene proteger y promover, en particular con miras a mejorar la calidad de la Educación Física y el deporte en los sistemas educativos.”

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

Puede admitirse, hoy en día, la integración de la tecnología en los usos y costumbres cotidianos, por lo que su buen uso debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, aprovechando la enorme oferta de información que ofrece y la facilidad con la que se accede a ella, en la identificación y reconocimiento de modelos corporales y sociales que el alumnado debe distinguir. Por su parte, el uso de utensilios y aplicaciones, más o menos específicas, permiten la planificación, desarrollo y control de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas con gran precisión, lo que supone un cúmulo de información de gran interés que, a su vez, facilita de manera destacada su intercambio.

Vinculación con otras competencias

El patrimonio que supone la cultura motriz debe ser abordado como algo que el alumnado debe integrar desde y en su conducta motriz, por lo que la comprensión y uso de toda esa riqueza cultural ha de tratarse mediante el análisis y la interiorización de las situaciones motrices que la componen. (CE.EF.1.)

Por su parte, la apropiación de la motricidad como manifestación cultural vinculada a las tradiciones y a las relaciones sociales, constituye una gran oportunidad para que el alumnado las analice, comprenda y aplique considerando la perspectiva de género, del mismo modo que sus potencialidades en lo que a integración de personas y grupos se refiere (CE.EF.3), 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.5.)

Vinculación con el perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

Competencia específica de la materia, Educación Física, 3:

CE.EF.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, 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.

Descripción

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que

requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

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 asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Vinculación con otras competencias

Esta competencia tiene un carácter transversal y deberá estar presente en el desarrollo de las demás competencias. En cada una de ellas se podrá reflexionar la necesidad de detectar comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y poder desarrollar un sentimiento crítico al respecto. En todas las actividades físico deportivas se trabajará también el desarrollo de procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. (CE.EF.1.) (CE.EF.4.) (CE.EF.5.)

Junto con la competencia (CE.EF.2) constituye una gran oportunidad para que el alumnado las analice, comprenda y aplique considerando la perspectiva de género, del mismo modo que sus potencialidades.

Desde esta competencia se desarrollan las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, pero especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia presentes en las demás competencias, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos. (CE.EF.1.)

Vinculación con el perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

Competencia específica de la materia, Educación Física, 4:

CE.EF.4. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Descripción

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. 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, 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, 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 básico, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos, 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

Esta competencia específica puede vincularse a las competencias específicas CE.EF.1, CE.EF.3 y CE.EF.5.

La integración de actitudes y acciones ecosocialmente responsables del alumnado están íntimamente 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 otras materias, como por ejemplo Biología y Geología en lo relacionado con fomentar estilos de vida sostenibles y saludables, entre otras.

Vinculación con el perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

Competencia específica de la materia Educación Física, 5:

CE.EF.5. Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.

Descripción

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener información útil como autodiagnóstico en relación consigo mismo y, en su caso, con grupos de referencia.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, 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 y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por 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.

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 el perfil de salida

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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 todos los cursos determinará la adquisición de las competencias específicas del área y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza obligatoria.

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 del área. 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 la etapa.

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

CE.EF.1	
<i>Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i>	
Los criterios derivados de la competencia específica 1 son fundamentales, pues son eje y núcleo central en Educación Física, y deben estar presentes en todas las unidades de aprendizaje que se diseñen. Hacen referencia al perfeccionamiento de la acción motriz por parte del alumnado, y cada uno de ellos se refiere a una familia de prácticas diferente (individual, oposición, cooperación, colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artístico-expresivas). Los criterios se gradúan por cursos a través de dos parámetros: complejidad de las acciones, graduada a través de los principios operacionales propios de cada dominio de acción, y el grado de autonomía que deben alcanzar el alumnado en su propia práctica. Esto provoca una práctica más consciente y transferible, además de una mayor carga en el proceso cognitivo adquirido únicamente través de la práctica. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de toda la etapa un tratamiento de la Educación Física lo más práctica posible, equilibrada (número parecido de sesiones) y contextualizada (ajustado a las posibilidades del centro y el entorno) de los diferentes tipos de prácticas correspondientes a los dominios de acción.	
Educación Física, 1º y 2º ESO	Educación Física, 3º y 4º ESO
1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad. 1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.	1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones,

<p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.</p> <p>1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p> <p>1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.</p>	<p>evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.</p> <p>1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad.</p> <p>1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.</p>
CE.EF.2	
<p><i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</i></p>	
<p>Los criterios derivados de la competencia específica 2 responden a la conveniencia de conocer y reconocer el valor intrínseco de las prácticas físicas, deportivas y artístico expresivas en su acervo tradicional y cultural, incluyendo manifestaciones más actuales que vienen ejerciendo, desde hace algún tiempo, una poderosa influencia en las conductas del alumnado: cultura derivada del uso de las tecnologías. Todo ello comprendiendo su estructura, funcionamiento y aplicabilidad (lógica interna). El abordaje competencial de todo esto a través de las situaciones problemas dispuestas desde la competencia 1 será fundamental e imprescindible.</p>	
Educación Física, 1º y 2º ESO	Educación Física, 3º y 4º ESO
<p>2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>2.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p>	<p>2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p>
CE.EF.3	
<p><i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, 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.</i></p>	
<p>Los criterios derivados de la competencia específica 3 están vinculados a la experiencia motriz que se realiza, articulada desde la competencia específica 1, pero analizando la respuesta emocional del alumnado en esa práctica motriz. Incide también en el desarrollo y gestión de habilidades sociales y las relaciones constructivas entre participantes.</p>	
Educación Física, 1º y 2º ESO	Educación Física, 3º y 4º ESO
<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en</p>	<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>

<p>la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades, respetando las normas consensuadas</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el dialogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas practicas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de dialogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>
CE.EF.4	
<p><i>Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</i></p>	
<p>Los criterios derivados de la competencia específica 4 están vinculados con las acciones motrices propuestas en el Bloque A y en la competencia específica 1, a través de ellas abordaremos e inculcaremos valores en el alumnado de respeto, de cuidado, de responsabilidad individual y colectiva y de sostenibilidad. El área de Educación Física debe participar del desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas, mediante la interacción eficiente con el entorno.</p>	
<i>Educación Física, 1º y 2º ESO</i>	<i>Educación Física, 3º y 4º ESO</i>
<p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	<p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>
CE.EF.5	
<p><i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.</i></p>	
<p>Los criterios derivados de la competencia específica 5, especifican aspectos fundamentales de lo que se entiende por vida activa y saludable, señalando características y momentos educativos y sociales especialmente significativos. Esta competencia se construye a partir de las ideas relacionadas con la salud basada en activos y que pone en valor la intersectorialidad, la salud positiva, el bienestar, la participación, la equidad y la orientación a los determinantes de la salud en el desarrollo de un estilo de vida. Es por ello que los criterios de evaluación se han configurado para que el alumnado vaya adquiriendo mayor autonomía a lo largo de la etapa. Enfocar esos aprendizajes desde la práctica basada en la resolución de situaciones motrices otorga a cada experiencia de una gran significatividad por lo que su relación con la competencia específica 1 debe ser tenida en cuenta en todo momento.</p>	
<i>Educación Física, 1º y 2º ESO</i>	<i>Educación Física, 3º y 4º ESO</i>
<p>5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>5.2. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>5.3. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>5.4. Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.</p> <p>5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</p>	<p>5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.</p>

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 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.

Acciones motrices individuales. Son las más cercanas a la dimensión biológica del alumnado, basándose generalmente en estereotipos motores, y 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/a 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 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 miembros de los equipos. La descodificación de la información que proviene del compañero y del 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, 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/as compañeros/as 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/a y/o adversario/a. 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 áreas 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 los demás 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 por curso y una ejemplificación de situaciones motrices que se pueden llevar a cabo, para que el profesorado pueda elegir la que se adapte mejor al contexto y entorno de práctica.

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 en la cultura motriz

Tras su paso por Primaria, el alumnado sabe que la cultura motriz no es un marco inerte y ajeno a su persona, sino que por el contrario se trata de un contexto social vivo y propio, cuya permanente (re)construcción le afecta directamente. El alumnado ha de vivir esta afección de forma activa para lo que la observación participativa se convierte en una excelente aliada. Por ejemplo: no se trata de practicar un juego y “dejarlo pasar”, sino de comprenderlo, integrándolo en su patrimonio motor. Para ello, será útil conocer su lógica interna (“sistema de rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente” (Parlebas 2001, p.304)) y su lógica externa (costumbres relacionadas con el tiempo social, con los atributos de género, con la cultura espacial y urbana de ubicación y construcción de los espacios de juego, con los modos de producción y manufacturación de los objetos... ver: Etxebeste et al, 2015). Lo mismo ocurrirá con las danzas, los deportes y los casi deportes.

De esta manera el alumnado se impregna de todo ese bagaje motor pasando de “jugar al gavián” a entender, asumir, practicar y valorar su participación, y la de los otros, en dicho juego, y la forma en la que va resolviendo las situaciones que se presentan (CE.EF.1): a lo largo de Primaria y la ESO el centro de atención pasa “de cuerpos que juegan, a personas que aprenden a jugar y practican un juego”.

La cultura motriz aragonesa es amplia: basta, como ejemplo, examinar la variedad de dances de los valles pirenaicos, de las serranías turolenses o de las riberas del Ebro. Además del imprescindible conocimiento y uso de la cultura motriz aragonesa, el alumnado conoce y comprende realidades de cultura motriz más allá de sus fronteras, situando su experiencias en diferentes espacios (“mapamundi deportivo”, de manera interdisciplinar con Geografía e Historia, por ejemplo) o dominando un lenguaje propio (“diccionario deportivo”: interdisciplinariedad con Lengua Castellana y Literatura y con Lenguas Extranjeras), tratando de comprender la realidad de cada situación motriz desde la óptica de quien la practica en el contexto de su propia cultura motriz (etnomotricidad).

Por su parte, hoy en día, y reconociendo su inmensa potencialidad, no debe limitarse la cultura motriz a lo tradicional. Cabe admitir la enorme presencia de las tecnologías digitales también en la cultura motriz. El alumnado tiene acceso a transmisiones deportivas desde cualquier parte del mundo, o a reportajes sobre manifestaciones de juegos y representaciones folclóricas de lo más variado y disperso. Al mismo tiempo, los medios de comunicación presentan, constantemente, modelos corporales, gestuales y de diversa índole (CE.EF.5) comúnmente al servicio de intereses económicos, sociales o políticos que el alumnado debe saber identificar, para con ello conformar su propio patrón de comportamiento.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Los saberes básicos de este bloque se basan en adquirir conocimientos y competencias para gestionar de forma adecuada la vida física del alumnado y poder ayudar a comprender cómo aprender de un error y del éxito motriz. Es importante que el profesorado crea realmente en las posibilidades de éxito del alumnado y cree un buen clima de aprendizaje y cooperación en el grupo-clase.

Desde el plano personal, también conlleva la identificación de las emociones que genera la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada para saber controlar y reconducir las emociones desagradables y hacerlas más placenteras. En el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la relación con las personas con las que interactuamos en la práctica motriz. Poder dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad.

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 la naturaleza para desarrollar más comportamientos y actitudes de cuidado y respeto hacia el medioambiente, de 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 en el Bloque A, 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 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. Vida activa y saludable

Al iniciar la Educación Secundaria Obligatoria, el alumnado debe tener superada la limitada identificación de salud con salud física (fisiológica), habiendo interiorizado plenamente el concepto de salud integral y que, por tanto, atiende tanto a la salud física, a la salud social y a la salud mental. Ahora debe trabajar en la profundización de cada una de esas tres dimensiones y en su integración.

El tratamiento de la salud física desde la Educación Física pasa por el conocimiento que el alumnado debe tener de sus propias capacidades y potencialidades, identificando fortalezas y debilidades que deberá tener en cuenta para la planificación, desarrollo y control de las mismas. Y deberá hacerlo a través de la práctica, conociendo y aplicando sistemas de entrenamiento, específicos o no, procurando siempre que estén orientados a su participación en la resolución de problemas motrices (CE.EF.1). Por ejemplo, debe tener en cuenta la fuerte presencia de la velocidad de reacción las acciones del portero de balonmano, y saber que esa capacidad se puede trabajar desde lo más genérico e inespecífico, siempre sobre la conexión estímulo-respuesta, hacia lo más concreto y específico, que en el caso del portero/a se centra en la trayectoria del móvil como estímulo (visual) y la interceptación de la misma (respuesta).

El alumnado de estas edades vive unos momentos en los que la salud social está en permanente ebullición. Los grupos y subgrupos sociales, las pandillas, las relaciones de pareja, etc., mantienen al adolescente en un estado de

permanente tensión. Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas ofrecen un sinfín de posibilidades para que el alumnado aproveche sus estímulos fortaleciendo valores como el respeto, la colaboración, o la identificación rechazando riesgos como el abuso, la violencia o el desprecio. La participación consciente en situaciones de cooperación y de colaboración-oposición, principalmente, constituyen oportunidades que deben ser aprovechadas, con frecuencia a través del intercambio de impresiones como, por ejemplo, es el caso del empleo de la evaluación entre iguales.

La imagen corporal, el autoconcepto, la aceptación de sí mismo, son dimensiones que en el alumnado de Educación Secundaria están sujetas a cierta inestabilidad, con frecuencia influidas por modas y costumbres poco convenientes desde el punto de vista higiénico-saludable. No cabe duda de que la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas constituye una oferta que debe aprovecharse. La concentración en las situaciones motrices individuales, el control del riesgo en las actividades con incertidumbre o las emociones propias de una representación de expresión corporal son sólo algunos de los muchos ejemplos que pueden citarse. Es importante que el alumnado busque de manera consciente el control sobre todas esas situaciones: no es un/a practicante que se somete al imperio de la situación cerrada e impuesta, sino una persona que la comprende y utiliza resolviéndola a través de las adaptaciones que convengan.

En la medida que estas tres dimensiones: física, social y mental, puedan ser tratadas de manera integrada más conveniente será el trabajo, ya que, en última instancia, el individuo es un ser único e inseparable.

III.2. Concreción de los saberes básicos

III.2.1. Educación Física, 1º ESO

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 uno 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 o 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.	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad en función de las características de la actividad, uso y transformación de la energía, crear y mantener la velocidad de las acciones, alineación de fuerzas, alineación de segmentos o elementos en función de las características de la actividad, desarrollo de la práctica motriz en el contexto y parámetros espaciales en las que se desarrollan las situaciones motrices individuales, como por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros. – Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: identificar un objetivo común, pautas grupales para la resolución de la situación motriz, establecer proyectos de acción colectivos, sucesión de acciones colectivas regulando el esfuerzo, colaboración y sincronización de las acciones ajustando la motricidad a los demás para la consecución de ese objetivo compartido, como por ejemplo en: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros. – Acciones motrices de oposición. Principios operacionales básicos: equilibrio-desequilibrio espacial en el espacio propio y del adversario/a, acción-reacción, elección del momento adecuado para actuar, descodificación de las conductas motrices del oponente en cuanto a disposición, velocidad de las acciones y orientación, uso de la fuerza del oponente, y encadenamiento de acciones. Por ejemplo, en: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por 	<p>En las situaciones motrices de este curso se trata de transferir los aprendizajes descubiertos en la etapa de Primaria, sobre su propia motricidad, hacia procesos de perfeccionamiento de los mismos de forma más cognitiva y reflexiva a través de la práctica. Para ello, en las situaciones de aprendizaje se trabaja sobre principios operacionales, basados en los saberes básicos propuestos y descritos y llevados a la práctica en forma de reglas de acción.</p> <p>En las situaciones motrices individuales se tratará de que el alumnado sea capaz de descubrir sus propias reglas de acción que le ayuden a realizar una práctica más consciente y transferible a otras prácticas similares. Se busca que el alumnado razone sobre su propia acción para encontrar soluciones que le ayuden a realizar la práctica de forma más eficiente. Para ello prestaremos especial atención al feedback y a los agrupamientos en las situaciones de aprendizaje que faciliten esta reflexión. Por ejemplo: si quiero hacer una voltereta tendré que aplicar la fuerza hacia delante para poder girar, o si quiero poder girar de forma más eficaz, tendré que agrupar los segmentos corporales.</p> <p>En las situaciones de oposición, cooperación y colaboración-oposición trataremos de diseñar situaciones de aprendizaje donde se refleje, prioritariamente, la lógica interna de dichas situaciones. Para ello, en las situaciones de colaboración-oposición, por ejemplo, se tendrá en cuenta que las situaciones de enseñanza-aprendizaje tendrán que tener un compañero/a y/o adversario/a. La gradación en la complejidad de los aprendizajes se realizará variando los parámetros espacio y tiempo y el número de compañeros y/o adversarios. El proceso de intervención, basado en los principios operacionales expuestos, se lleva a la práctica a través de la verbalización de las reglas de acción. Siguiendo con el mismo</p>

<p>ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro.</p> <p>– Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales básicos: toma de decisiones y acciones basadas en crear un desequilibrio a mi favor y/o a favor de un compañero/a, control significativo individual del móvil y conservación colectiva del móvil/desposesión e interceptación del móvil. Movimiento hacia el blanco/ ocupación defensiva de espacios peligrosos. Cambio de rol identificando y desarrollando la acción motriz a desarrollar. Como por ejemplo en: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, datchball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos.</p> <p>– Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: desarrollo de una motricidad variada con el fin de adaptarse a los diferentes entornos. Descodificación de la incertidumbre del medio para desarrollar planes de acción. Observar el entorno, comparar (por ejemplo, con un mapa), decidir (en función de mis posibilidades y el entorno) y elaborar su propio plan de acción. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo, en: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros.</p> <p>– Acciones motrices con intención artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Valorar la singularidad motriz, descubrir una motricidad introyectiva. Desinhibirse ante las prácticas motrices de expresión. Desarrollo de la expresión corporal a partir de estímulos externos (emociones, música, ideas, ...). Procesos de comunicación: codificación de mensajes a través de la motricidad simbólica. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual de expresión corporal, danza o dramatización. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas, ...</p>	<p>ejemplo: si soy atacante y no tengo balón, tendré que estar libre de marcaje en zona eficaz para poder recibir; si soy defensor y quiero robar un balón, tendré que situarme entre el atacante con balón y el posible receptor del pase. El mismo razonamiento se aplica a las situaciones motrices donde solo hay oponente o compañero/a. Por ejemplo: en frontenis si quiero golpear la pelota, tendré que colocarme detrás de la misma; o en bádminton, si quiero conseguir punto, tendré que golpear el volante hacia la zona donde no esté el oponente. Todas estas ideas son extraídas de la práctica.</p> <p>En las situaciones motrices con incertidumbre del medio podremos diferenciar tres niveles de incertidumbre: nivel 1 que se corresponde al centro escolar con poca incertidumbre, nivel 2 que es el entorno próximo conocido (parques cercanos, entorno del barrio, ...), y nivel 3, que es un entorno desconocido de incertidumbre total. Para ello se priorizarán situaciones de aprendizaje basadas en la toma de decisiones a través de la observación del entorno para conseguir desarrollar su propio plan de acción. Se trabajará prioritariamente el trabajo en los niveles 1 y 2, y se finalizará, en la medida de lo posible, con una salida al medio natural de nivel 3.</p> <p>Para las situaciones motrices con intención artístico expresivas, el alumnado convierte su motricidad en simbólica, donde aplica principios de acción basados: en la exploración de sus posibilidades de forma introyectiva, la expresión como forma de exteriorizar ideas, sentimientos y emociones entre otros, y comunicar codificando un mensaje a través de su motricidad. Para ello las variables que se usan son las relaciones espacio-tiempo, el tipo de estímulos y las calidades del movimiento entre otros. Así mismo el proceso creativo supone la aceptación de la propia motricidad y la desinhibición corporal.</p>
--	--

B. Manifestaciones de la cultura motriz

A lo largo de los seis cursos de Primaria el alumnado ha conocido y valorado la cultura motriz como proceso de (re)construcción social. Ahora debe profundizar en ese conocimiento y valoración avanzando en la comprensión de esa cultura motriz y yendo más allá del análisis y comprensión de formas y comportamientos, para entrar en el análisis de esas manifestaciones realizadas por personas (no sólo cuerpos) es decir, dotando de significatividad a lo observado y vivido, o lo que es lo mismo, entendiéndolo en términos de conductas motrices. Se incluyen también en este bloque la atención a los recursos y aplicaciones digitales, considerando que constituyen una realidad cultural de gran impacto en la cultura motriz, en tres sentidos: el tiempo pasado por el alumnado ante las pantallas; los modelos sociales, estéticos y culturales que se presentan; y el acceso directo e inmediato que tiene el usuario a innumerables manifestaciones de toda índole; aunque en este bloque no se desarrollan más que los dos últimos.

Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. – Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. – Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). – Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. – Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: acceso, identificación y análisis crítico de modelos y realidades. 	<p>La tradición aragonesa aporta un sinnúmero de manifestaciones lúdicas y culturales de gran valor cultural. Danzas y juegos populares de gran riqueza motriz constituyen un patrimonio que el alumnado debe conocer, comprender, conservar e incluso ayudar a recuperar. La puesta en práctica de estas manifestaciones debe servir como punto de partida para un profundo aprendizaje y comprensión, superando la mera ejecución (corporal) para centrarse en la propia conducta motriz (persona que aprende). Por ejemplo, entender qué mecanismos de ajuste intervienen en determinada danza, o qué tipo de decisiones se toman en un juego, y actuar en consecuencia: percibir, ajustar, decidir... ejecutar. Por otra parte, las manifestaciones (deportivas, artístico-expresivas, culturales...) en las TIC suponen un marco de influencia muy potente entre el alumnado de estos cursos. Esta motivación debe ser aprovechada en la puesta en práctica de actividades en las que el alumnado pueda apreciar y discernir, razonadamente, lo real de lo ficticio.</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 realizo 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.

<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, LGTBíficas o sexistas). Asertividad y autocuidado. 	<p>Este bloque debe ser trabajado de forma inseparable dentro de las unidades didácticas del bloque 1. Incidiendo en la gestión emocional, de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos. Por ejemplo, en situaciones motrices individuales facilitar estrategias para el desarrollo de su autoconfianza y autosuperación, consiguiendo respetar y valorar su propio cuerpo y la relación con la práctica motriz para un desarrollo físico y mental equilibrado.</p> <p>Otro ejemplo sería en situaciones motrices de colaboración-oposición poder construir reglas colectivas para situaciones motrices participando activamente en el pacto de los mismos (negociar, acordar y aceptar) para fomentar relaciones constructivas e inclusivas.</p> <p>Priorizar en la elección de actividades motrices, 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.</p>
D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Este bloque ofrece al alumnado experiencias encaminadas al fomento de conductas sostenibles y ecológicas, mediante una interacción eficiente 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.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares). – Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. – Consumo responsable: cuidado y reparación de materiales para la práctica motriz. – Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. – Cuidado del entorno próximo y desarrollo de una actitud responsable, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. – Elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable y autónoma. 	<p>Dado su carácter interdisciplinar se recomienda desarrollar proyectos con otras materias del mismo curso para abordar el desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas. Un posible ejemplo sería un proyecto de salida en bicicleta a un entorno próximo donde se hubiera trabajado desde las materias de Sociales, de Ciencias, Tecnología y Digitalización, diferentes aprendizajes (interpretación de mapas, flora, fauna,) con el objetivo de dar sentido a los aprendizajes y desarrollar una actitud responsable y sostenible a partir de la toma de conciencia de la degradación del medio ambiente, basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global, además de adquirir comportamientos responsables en el día a día, cuidando del material de forma que no se tienda a un consumismo excesivo.</p> <p>La proximidad del entorno natural de nuestra Comunidad Autónoma es una oportunidad para salir del recinto escolar y disfrutar de estas experiencias que conectan sensorialmente al alumnado con la naturaleza, respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Este bloque debe ser trabajado de forma indisoluble del Bloque A. Otros programas que se recomienda desarrollar como proyectos interdisciplinares de curso o de centro: Con la bici al cole. Caminos escolares. Vías Verdes. Geocaching.</p>
E. Organización y gestión de la actividad física	
Este bloque estará centrado en que el alumnado desarrolle hábitos orientados a un modelo de vida activa y saludable, autorregulación de esfuerzos durante la práctica, prevención de lesiones y aplicación de primeros auxilios. A través de los saberes de este bloque se busca establecer rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma realizadas con autonomía y aplicadas a cualquier situación.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. – Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas, atuendo básico para la práctica física en diferentes situaciones. – Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas. – Principios del calentamiento y de la vuelta a la calma adaptada a diferentes prácticas físicas. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. 	<p>Con los saberes de este bloque el alumnado podrá desarrollar identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. El alumnado va a transferir los aprendizajes relativos a este saber de su etapa de Primaria, por lo que se iniciará en la autonomía de algunos aspectos relacionadas con este saber, como el calentamiento y la vuelta a la calma, y la iniciación en el trabajo de las capacidades físicas básicas a través de una práctica contextualizada y lúdica.</p> <p>Un ejemplo de este trabajo transversal sería realizar una unidad didáctica de senderismo y abordar el atuendo necesario, en función de las condiciones climáticas, el uso y colocación de una mochila para una salida con una duración de entre 3-4 horas y los elementos que se deben de incorporar para una práctica segura (botiquín, etc.) y saludable (cantidad de agua, comida, etc.).</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer). 	
F. Vida activa y saludable	
<p>Establecidas en Educación Primaria las bases para la comprensión de la salud, en su triple dimensión física, social y mental, así como para la construcción de la identidad de vida activa y la de comportamientos saludables, ahora debe profundizar en las prácticas conducentes a la comprensión, diseño, desarrollo y control de programas sencillos de trabajo (actividades, sesiones...), en la medida de lo posible orientados a su aplicación en situaciones concretas teniendo en cuenta las condiciones particulares de cada uno y buscando los efectos sobre prácticas motrices que resulten de su interés.</p>	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación, (como, por ejemplo, trabajo sobre musculatura del core, zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento de su aptitud física y establecimiento de necesidades. Determinación, aplicación y control de actividades y programas sencillos (sesiones) a prácticas concretas de actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas, realizado de forma individual. – Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Control sobre el propio comportamiento con prevención de conductas inadecuadas y reconducción de actitudes o respuestas no convenientes. – Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Familiarización y ensayo con actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas encaminadas al cuidado de la salud mental. – La salud integral en las prácticas físicas, deportivas y artístico-expresivas: presencia de los diferentes factores en función del tipo y la naturaleza de la práctica. Comprensión de las necesidades específicas para cada caso. 	<p>El alumnado ya se ha familiarizado con principios y efectos de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas sobre su salud integral, ahora conviene adentrarse en procedimientos dirigidos a la intervención sobre ella. El conocimiento genérico sobre su estado de salud y la identificación de los indicadores principales y personales, le permitirán tomar una imagen aproximada de su propia situación. A partir de ella y mediante el dominio de sencillos trabajos de intervención (ejercicios y tareas, principalmente), el alumnado podrá plantear, llevar a cabo y controlar actividades de entrenamiento, bajo la supervisión del profesorado. Siempre que sea posible, se procurará que esas actividades estén dirigidas a mejorar su competencia en prácticas físicas, deportivas o artístico-expresivas concretas, sobre las que el alumnado muestre especial interés. Por ejemplo, podrá determinar, a partir de su estado inicial, qué tipo de ejercicios o tareas son más o menos convenientes para la mejora de su participación en determinadas prácticas; y ello, porque conoce cuáles son los efectos de esos ejercicios y tareas, cuáles son los pormenores de su puesta en acción y cómo deben ser controlados.</p> <p>La atención permanente a la salud en su conjunto es importante; por ello el alumnado conocerá, pondrá en práctica y controlará sistemáticamente las causas, condiciones y repercusiones de las elecciones que vaya haciendo, tanto en lo que se refiere a la salud física, como a la social y a la mental.</p>

III.2.2. Educación Física, 2º ESO

A. Resolución de problemas en situaciones motrices	
<p>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 uno 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 o 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.</p>	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad en función de las características de la actividad, uso y transformación de la energía, crear y mantener la velocidad de las acciones, alineación de fuerzas, alineación de segmentos o elementos en función de las características de la actividad, desarrollo de la práctica motriz en el contexto y parámetros espaciales en las que se desarrollan las situaciones motrices individuales, como por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros. – Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: identificar un objetivo común, pautas grupales para la resolución de 	<p>En las situaciones de aprendizaje de este curso se trata de consolidar los aprendizajes del anterior curso. Los saberes básicos están estructurados en dos cursos de la misma forma, al igual que los criterios de evaluación, para atender a los diferentes niveles de aprendizaje, los diferentes contextos, y que el profesorado pueda planificar su acción con más flexibilidad y atendiendo a lo trabajado y adquirido en el anterior curso.</p> <p>Las situaciones motrices que se desarrollan siguen la misma línea que en 1º ESO, pero la importancia de este curso es que los principios operacionales trabajados en cada dominio de acción, que desencadenan un aprendizaje más cognitivo, tienen que quedar</p>

la situación motriz, establecer proyectos de acción colectivos, sucesión de acciones colectivas regulando el esfuerzo, colaboración y sincronización de las acciones ajustando la motricidad a los demás para la consecución de ese objetivo compartido, como por ejemplo en: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros.

– Acciones motrices de oposición. Principios operacionales básicos: equilibrio-desequilibrio espacial en el espacio propio y del adversario/a, acción-reacción, elección del momento adecuado para actuar, descodificación de las conductas motrices del oponente en cuanto a disposición, velocidad de las acciones y orientación, uso de la fuerza del oponente, y encadenamiento de acciones. Por ejemplo, en: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro.

– Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales básicos: toma de decisiones y acciones basadas en crear un desequilibrio a mi favor y/o a favor de un compañero/a, control significativo individual del móvil y conservación colectiva del móvil/desposesión e interceptación del móvil. Movimiento hacia el blanco/ ocupación defensiva de espacios peligrosos. Cambio de rol identificando y desarrollando la acción motriz a desarrollar. Como por ejemplo en: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, datchball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos.

– Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: desarrollo de una motricidad variada con el fin de adaptarse a los diferentes entornos. Descodificación de la incertidumbre del medio para desarrollar planes de acción. Observar el entorno, comparar (por ejemplo, con un mapa), decidir (en función de mis posibilidades y el entorno) y elaborar su propio plan de acción. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo, en: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros.

– Acciones motrices con intención artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Valorar la singularidad motriz, descubrir una motricidad introyectiva. Desinhibirse ante las prácticas motrices de expresión. Desarrollo de la expresión corporal a partir de estímulos externos (emociones, música, ideas, ...). Procesos de comunicación: codificación de mensajes a través de la motricidad simbólica. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual de expresión corporal, danza o dramatización. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas...

afianzados para conseguir la transferencia positiva de los aprendizajes en cursos superiores.

En las situaciones motrices individuales se tratará que el alumnado sea capaz de descubrir sus propias reglas de acción que le ayudan a realizar una práctica más consciente y transferible a otras prácticas similares. Se busca que el alumnado razone sobre su propia acción para encontrar soluciones que le ayuden a realizar la práctica de forma más eficaz y eficiente. Para ello prestaremos especial atención al feedback y a los agrupamientos en las situaciones de aprendizaje que faciliten esta reflexión. Por ejemplo: si quiero hacer una voltereta tendré que aplicar la fuerza hacia delante para poder girar, o para poder girar de forma más eficaz, tendré que agrupar los segmentos corporales.

En las situaciones de oposición, cooperación y colaboración-oposición trataremos de diseñar situaciones de aprendizaje donde se refleje, prioritariamente, la lógica interna de dichas situaciones. Para ello, en las situaciones de colaboración-oposición por ejemplo, se tendrá en cuenta que las situaciones de enseñanza-aprendizaje tendrán que tener un compañero/a y/o un adversario/a. La gradación en la complejidad de los aprendizajes se realizará variando los parámetros espacio y tiempo y el número de compañeros/as y/o adversarios/as. El proceso de intervención, basado en los principios operacionales expuestos, se lleva a la práctica a través de la verbalización de las reglas de acción. Siguiendo con el mismo ejemplo: si soy atacante y no tengo balón, tendré que estar libre de marcaje en zona eficaz para poder recibir; si soy defensor y quiero robar un balón, tendré que situarme entre el atacante con balón y el posible receptor del pase. El mismo razonamiento se aplica a las situaciones motrices donde solo hay oponente o compañero. Por ejemplo: en frontenis si quiero golpear la pelota, tendré que colocarme detrás de la misma; o en bádminton, si quiero conseguir punto, tendré que golpear el volante hacia la zona donde no esté el oponente. Todas estas ideas son extraídas de la práctica.

En las situaciones motrices con incertidumbre del medio podremos diferenciar tres niveles de incertidumbre: nivel 1 que se corresponde al centro escolar con incertidumbre limitada, nivel 2 que es el entorno próximo conocido (parques cercanos, entorno del barrio, ...), y nivel 3, que es un entorno desconocido de incertidumbre total. Para ello se priorizarán situaciones de aprendizaje basadas en la toma de decisiones a través de la observación del entorno para conseguir desarrollar su propio plan de acción. Se trabajará prioritariamente el trabajo en los niveles 1 y 2, y se finalizará, en la medida de lo posible, con una salida al medio natural de nivel 3.

Para las situaciones motrices con intención artístico expresivas, el alumnado convierte su motricidad en simbólica, donde aplica principios de acción basados en: la exploración de sus posibilidades de forma introyectiva, la expresión como forma de exteriorizar ideas, sentimientos y emociones entre otros, y comunicar codificando un mensaje a través de su motricidad. Para ello las variables que usan son las relaciones espacio-tiempo, el tipo de estímulos y las calidades del movimiento entre otros. Así mismo el proceso creativo supone la aceptación de la propia motricidad y la desinhibición corporal.

B. Manifestaciones de la cultura motriz

A lo largo de los seis cursos de Primaria el alumnado ha conocido y valorado la cultura motriz como proceso de (re)construcción social. Ahora debe profundizar en ese conocimiento y valoración avanzando en la comprensión de esa cultura motriz y yendo más allá del análisis y comprensión de formas y comportamientos, para entrar en el análisis de esas manifestaciones realizadas por personas (no sólo cuerpos) es decir, dotando de significatividad a lo observado y vivido, o lo que es lo mismo, entendiéndolo en términos de conductas motrices. Se incluyen también en este bloque la atención a los recursos y aplicaciones digitales, considerando que constituyen una realidad cultural de gran impacto en la cultura motriz, en tres sentidos: el tiempo pasado por el alumnado ante las pantallas; los modelos sociales, estéticos y culturales que se presentan; y el acceso directo e inmediato que tiene el usuario a innumerables manifestaciones de toda índole; aunque en este bloque no se desarrollan más que los dos últimos.

Conocimientos, destrezas y actitudes

– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

– Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las

Orientaciones para la enseñanza

Además de la tradición aragonesa, conviene acercar al alumnado a juegos y danzas de otras culturas tanto nacionales como extranjeras. Con ello, su patrimonio se verá incrementado no sólo por el descubrimiento de formas distintas, sino porque en su variedad permiten identificar, analizar y poner en práctica automatismos y

<p>profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. – Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: acceso, identificación y análisis crítico de modelos y realidades. 	<p>estructuras motrices que no se encuentran en la cultura aragonesa o lo hacen en menor medida. Debe permanecer la intención de trascender el mero comportamiento motor (cuerpos que se mueven) para centrarse en las conductas motrices (personas que aprenden) interesando al alumnado por su propio proceso de aprendizaje: ¿cómo he de ajustarme al grupo?, ¿qué he de hacer para colaborar con mis compañeros en una situación dada?, ¿cuál es el problema que tenemos que resolver y de qué disponemos para abordarlo?... Por otra parte, las manifestaciones (deportivas, artístico-expresivas, culturales...) en las TIC suponen un marco de influencia muy potente entre el alumnado de estos cursos. Esta motivación debe ser aprovechada para la puesta en práctica de actividades en las que el alumnado pueda captar la esencia de esos mensajes, filtrando lo superfluo y obrando en consecuencia, o sea, ir madurando criterios propios. El trabajo de puesta en común cobrará gran importancia lo que supone un enriquecimiento mutuo en el alumnado.</p>
C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	
<p>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 realizo 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.</p>	
<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. – Gestión de las situaciones de competición, respeto al rival y motivación. – 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). Asertividad y autocuidado. 	<p>Este bloque debe ser trabajado de forma inseparable dentro de las unidades didácticas del bloque 1, incidiendo en la gestión emocional, de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos. Por ejemplo, en situaciones motrices individuales facilitar estrategias para el desarrollo de su autoconfianza y autosuperación, consiguiendo respetar y valorar su propio cuerpo y la relación con la práctica motriz para un desarrollo físico y mental equilibrado.</p> <p>Otro ejemplo sería en situaciones motrices de cooperación-oposición poder construir reglas colectivas para situaciones motrices participando activamente en el pacto de los mismos (negociar, acordar y aceptar) para fomentar relaciones constructivas e inclusivas.</p> <p>Priorizar en la elección de actividades motrices, 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.</p>
D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
<p>Este bloque ofrece al alumnado experiencias encaminadas al fomento de conductas sostenibles y ecológicas, mediante una interacción eficiente 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.</p>	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares). – Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. – Consumo responsable: cuidado, y reparación de materiales para la práctica motriz. – Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. – Cuidado del entorno próximo y desarrollo de una actitud responsable, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. – Elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable y autónoma. 	<p>Se recomienda realizar proyectos con otras materias del mismo curso para abordar el desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas. Un posible ejemplo sería un proyecto de centro donde se implique a otras materias para impulsar el desplazamiento al centro educativo en bicicleta. En esta línea, el objetivo es impulsar la educación vial, trabajando códigos y señalizaciones de los espacios de la actividad, normas y técnicas básicas de seguridad, vocabulario específico de las situaciones motrices y protocolos de actuación ante posibles caídas o problemas mecánicos, con el objetivo de dar sentido a los aprendizajes y desarrollar una actitud responsable y sostenible. Además de promover el cuidado del material y un consumismo responsable en su día a día.</p> <p>El magnífico entorno natural de nuestra Comunidad Autónoma nos da la oportunidad para salir del recinto escolar y disfrutar de estas experiencias que conectan sensorialmente al alumnado con la naturaleza, respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Este bloque debe ser trabajado de forma indisoluble de las actividades del Bloque A.</p> <p>Otros programas que se recomienda desarrollar como proyectos interdisciplinares de curso o de centro: Con la bici al cole. Caminos escolares. Vías Verdes. Geocaching.</p>
E. Organización y gestión de la actividad física	

Este bloque estará centrado en que el alumnado desarrolle hábitos orientados a un modelo de vida activa y saludable, autorregulación de esfuerzos durante la práctica, prevención de lesiones y aplicación de primeros auxilios. A través de los saberes de este bloque se busca establecer rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma realizadas con autonomía y aplicadas a cualquier situación.	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas, atuendo básico para la práctica física en diferentes situaciones. Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas. Principios del calentamiento y de la vuelta a la calma adaptada a diferentes prácticas físicas. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer). 	<p>Con los saberes de este bloque el alumnado podrá desarrollar identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. La autonomía para la realización de calentamientos y vuelta a la calma de las sesiones, serán un saber básico correspondiente a este curso.</p> <p>Un ejemplo de este trabajo transversal sería realizar una unidad didáctica de voleibol con la finalidad de participar en un encuentro intercentros con otro IES. En la primera parte de ese encuentro deberemos realizar un calentamiento autónomo para iniciar la actividad con seguridad. El trabajo durante la unidad didáctica estaría encaminado a recopilar recursos que el alumnado tiene de la etapa de Educación Primaria y de 1º de la ESO para desarrollar un protocolo de calentamiento autónomo para una práctica colectiva priorizando la movilidad articular general y específica.</p>
F. Vida activa y saludable	
Establecidas en Educación Primaria las bases para la comprensión de la salud, en su triple dimensión física, social y emocional, así como para la construcción de la identidad vida activa y la de comportamientos saludables, ahora debe profundizarse en las prácticas conducentes a la comprensión, diseño, desarrollo y control de programas sencillos de trabajo (actividades, sesiones...), en la medida de lo posible orientados a su aplicación en situaciones concretas teniendo en cuenta las condiciones particulares de cada uno y buscando los efectos sobre prácticas motrices que resulten de su interés.	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación, (como, por ejemplo, trabajo sobre musculatura del core, zona media o lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento de su aptitud física y establecimiento de necesidades. Determinación, aplicación y control de actividades y programas sencillos (sesiones) dirigidos a prácticas concretas de actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas, realizadas de forma individual. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Control sobre el propio comportamiento con prevención de conductas inadecuadas y reconducción de actitudes o respuestas no convenientes. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Familiarización y ensayo con actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas encaminadas al cuidado de la salud mental. La salud integral en las prácticas físicas, deportivas y artístico-expresivas: presencia de los diferentes factores en función del tipo y la naturaleza de la práctica. Comprensión de las necesidades específicas para cada caso. 	<p>El alumnado ya conoce bien principios y efectos de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas sobre su salud integral; ahora conviene profundizar en procedimientos dirigidos a la intervención sobre ella. El conocimiento genérico sobre su estado de salud y la identificación de los indicadores principales y personales, le permitirán tomar una imagen bastante aproximada de su propia situación. A partir de ella y mediante el dominio de sencillos trabajos de intervención (ejercicios, tareas, sesiones...), el alumnado podrá plantear, llevar a cabo y controlar pequeños planes de entrenamiento, bajo la supervisión del profesorado. Siempre que sea posible, se procurará que esos planes estén dirigidos a mejorar su competencia en prácticas físicas, deportivas o artístico-expresivas concretas, sobre las que el alumnado muestre especial interés. Por ejemplo, podrá determinar, a partir de su estado inicial, qué tipo de ejercicios o tareas son más o menos convenientes para la mejora de su participación en determinadas prácticas; y ello, porque conoce cuáles son los efectos de esos ejercicios y tareas, cuáles son los pormenores de su puesta en acción, cómo deben ser controlados... y todo ello hasta la extensión de una sesión de trabajo.</p> <p>La atención permanente a la salud en su conjunto es importante; por ello el alumnado conocerá, pondrá en práctica y controlará sistemáticamente las causas, condiciones y repercusiones de las elecciones que vaya haciendo, tanto en lo que se refiere a la salud física, como a la social y a la mental. Por ejemplo: podrá plantear una sencilla sesión de trabajo en la que el control sobre la intensidad requiera de buenas dosis de atención y manejo de información, para lo que contará con alguien que le ayude.</p>

III.2.3. Educación Física, 3º ESO

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 uno 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 o 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.	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices individuales. Principios operacionales: ritmo y aceleración, coordinación de fuerzas y encadenamiento de acciones. Autoevaluar su acción y búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente situaciones individuales de cierta complejidad. Por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros. – Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Variedad de respuestas originales para la solución a un reto propuesto a un problema que surja de la propia acción motriz, juego o reto. Autocontrol del proceso y autoevaluación del proceso y el resultado. Por ejemplo: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros. – Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival o el móvil, acción/reacción, anticipación a las acciones del oponente mediante la descodificación de la conducta motriz. Alternancia táctica, equilibrio/desequilibrio en el espacio propio y ajeno. Desarrollar un proyecto táctico en función de las acciones del rival durante la práctica. Por ejemplo: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro. – Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión y acción basadas en la identificación de espacios peligrosos en ataque y defensa. Algoritmo de ataque y algoritmo de defensa. Elaboración y desarrollo de acciones tácticas colectivas complejas, ofensivas y defensivas durante la práctica. Por ejemplo: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, dodgeball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos. – Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: descodificación de la incertidumbre del medio para elaborar planes de acción en el centro escolar y el entorno próximo. Observar la incertidumbre del entorno, valorar el riesgo de las acciones y decidir su acción motriz en el entorno con mayor nivel de incertidumbre. Gestionar y regular la energía para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros. – Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Creatividad motriz e improvisación. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Proyectos de acción: el proceso creativo guiado, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas, ... 	<p>En las situaciones motrices de este curso se busca que el alumnado sea capaz de organizar una práctica motriz cada vez más elaborada a partir de la reflexión sobre sus acciones. Basándose en lo aprendido en anteriores cursos, el alumnado será capaz de encadenar sus acciones con un sentido táctico más complejo y comenzará su autonomía en la autoevaluación de sus acciones para su mejora. De forma más precisa según el tipo de situaciones motrices:</p> <p>En las situaciones motrices individuales, donde son prácticas muy cercanas a un estereotipo técnico y biomecánico, tratamos que el alumnado sea capaz de establecer el ritmo y coordinar sus fuerzas y la velocidad de sus acciones, para lograr un encadenamiento eficaz de acciones. Por ejemplo: en atletismo, si quiero hacer una carrera de vallas, tendré que establecer el número de apoyos entre vallas; si quiero realizar una secuencia de habilidades gimnásticas, tendré que controlar la velocidad de la voltereta para encadenarla con el apoyo invertido de brazos.</p> <p>En las situaciones motrices de cooperación, de oposición, y de colaboración-oposición, los principios operacionales de este curso se basan en el encadenamiento eficaz de las acciones, siempre basadas en las relaciones de cooperación, colaboración y/o oposición con los compañeros/as y adversarios/as. En las situaciones motrices de cooperación se busca coordinar las acciones con los compañeros/as, como, por ejemplo: la construcción de figuras más complejas o que requieran mayor control y precisión de las fuerzas, o figuras dinámicas. En situaciones de colaboración-oposición, el algoritmo de ataque o defensa hace referencia a la construcción colectiva y coordinada de acciones de ataque o defensa en función de la respuesta del adversario/a / compañero/a. Por ejemplo: en balonmano, si mi oponente directo me supera, recibiré la ayuda defensiva de un compañero/a, lo que provocará que haya un atacante sin defensor directo, lo que hará que tenga que desencadenar varias acciones de ajuste defensivo colectivo. Y en las situaciones de oposición, a través de la observación de las acciones del oponente, ajustaré mis comportamientos motores. Es decir, trato de leer las acciones del rival para anticiparme y construir mi acción. Por ejemplo: en minitenis, si observo que mi oponente se desequilibra en los desplazamientos, trataré de enviar la bola de izquierda a derecha para provocar su error y conseguir punto.</p> <p>En las situaciones motrices con incertidumbre del medio se trata de lograr mayor autonomía del alumnado en la descodificación de la incertidumbre del entorno para su práctica, y para ello tienen que observar, valorar y decidir su propio plan de acción. Por ejemplo: en orientación el alumnado será capaz de razonar (observa y valora) el recorrido más eficiente para encontrar las balizas, dosificando la energía de forma óptima (decide en base a lo observado).</p> <p>En las situaciones motrices con intenciones artístico expresivas, el alumnado va más allá, siendo capaz de elaborar su propio plan de acción a través del proceso creativo guiado, usando la expresión y/o la comunicación, apoyándose en técnicas específicas si fuera necesario, pero siempre basado en una motricidad simbólica.</p>
B. Manifestaciones de la cultura motriz	
En los cursos primero y segundo el alumnado ha conocido y valorado la cultura motriz centrándose, principalmente, en las danzas y los juegos tradicionales. Ahora debe profundizar en ese conocimiento y valoración avanzando en la comprensión de esa cultura motriz y yendo más allá del análisis y comprensión de formas y comportamientos, para entrar en el análisis de esas manifestaciones realizadas por personas (no sólo cuerpos) es decir, dotando de significatividad a lo observado y vivido, o lo que es lo mismo, entendiéndolo en términos de conductas motrices.	

Se incluyen también en este bloque la atención a los recursos y aplicaciones digitales, considerando que constituyen una realidad cultural de gran impacto en la cultura motriz, en tres sentidos: el tiempo pasado por el alumnado ante las pantallas; los modelos sociales, estéticos y culturales que se presentan; y el acceso directo e inmediato que tiene el usuario a innumerables manifestaciones de toda índole; aunque en este bloque no se desarrollan más que los dos últimos.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Grandes manifestaciones de los deportes. El deporte en el entorno inmediato. – Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. – Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. – Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. 	<p>El alumnado debe conocer las grandes manifestaciones deportivas situándolas en su correspondiente lugar en términos sociales, políticos y económicos. También en lo que respecta a la comunidad autónoma aragonesa. Y todo ello, mejor si se lleva a cabo a través de la práctica. Por ejemplo, simulando competiciones entre países, grupos sociales...</p> <p>Aunque deben aceptarse avances importantes, a día de hoy todavía se dan en el deporte frecuentes discriminaciones por razón de género. El alumnado debe identificarlas y proponer alternativas para superarlas. Por ejemplo, a partir de cualquier noticia aparecida al respecto, plantear, llevar a cabo y evaluar actividades encaminadas a su superación.</p> <p>El tratamiento de la imagen corporal al servicio de intereses políticos o económicos es una constante. El alumnado debe aprender a identificar esos modelos y tratarlos en la forma que corresponda. Una concreción puede consistir en idear alguna práctica en la que el alumnado escenifique una secuencia deportiva, por ejemplo, un éxito, mediante comportamientos distintos (euforia, serenidad, soberbia, camaradería...) y se analicen las repercusiones en cada caso.</p> <p>La observación participante es un buen planteamiento metodológico para las tres indicaciones anteriores.</p> <p>Por su parte, el alumnado debe saber utilizar algunas aplicaciones digitales que facilitan la planificación, desarrollo y control de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, incorporándolas a su práctica habitual.</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 realice 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.]	
<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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. 	<p>En el diseño de las diferentes situaciones de aprendizaje se prioriza que el alumnado sea capaz de ajustar sus acciones motrices variando y diversificando para ser más eficaz, pero deben plantearse también situaciones donde converge lo personal, lo social y lo ético. Por ejemplo, en situaciones motrices de cooperación-oposición, rotar los diferentes perfiles de deportista/árbitro/a/capitán/a, entre otros. Estas situaciones permitirán debatir, dialogar y ponerse de acuerdo para resolver situaciones que van surgiendo. Profundizar en aspectos como el respeto al adversario, a las normas consensuadas y colaborar en la organización del material.</p> <p>Este bloque debe estar presente en el diseño de todas las unidades didácticas incidiendo en la gestión emocional, de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos. Por ejemplo, en situaciones motrices individuales facilitar estrategias para el desarrollo de su autoconfianza y superación, potenciando la expresión positiva y su gestión adecuada para saber controlar y reconducir las emociones desagradables y hacerlas más placenteras.</p>
D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Este bloque ofrece al alumnado experiencias encaminadas al fomento de conductas sostenibles y ecológicas, mediante una interacción eficiente 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.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). 	<p>Dado su carácter interdisciplinar se recomienda desarrollar proyectos con otras materias del mismo curso para abordar el desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas. Un posible ejemplo sería un proyecto de centro y posterior salida de senderismo a un entorno próximo como actividad final, después de haber realizado una unidad didáctica de normas y técnicas básicas de seguridad, ayuda y vigilancia (socorrismo básico) donde se hubiera trabajado diferentes aprendizajes como técnicas de salvamento, códigos y señalizaciones</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. – Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. – Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. – Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. – Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. 	<p>de los espacios de la actividad, vocabulario específico de las situaciones motrices y del paisaje en el medio natural y un protocolo de actuación antes de las salidas. El objetivo es dar sentido a los aprendizajes y desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medio ambiente, basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.</p> <p>Se procurará trabajar en equipo con la participación de todo el grupo para dar solución a los problemas planteados sobre seguridad en prácticas motrices, tanto en el medio natural como en el urbano. Este bloque debe ser trabajado de forma indisoluble de las actividades del Bloque A.</p> <p>Otros programas que se recomienda desarrollar como proyectos interdisciplinares de curso o de centro: Con la bici al cole. Caminos escolares. Vías Verdes. Geocaching.</p>
<p align="center">E. Organización y gestión de la actividad física</p>	
<p>Este bloque estará centrado en que el alumnado desarrolle hábitos orientados a un modelo de vida activa y saludable, autorregulación de esfuerzos durante la práctica, prevención de lesiones y aplicación de primeros auxilios. A través de los saberes de este bloque se busca establecer rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma realizadas con autonomía y aplicadas a cualquier situación.</p>	
<p align="center"><i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i></p>	<p align="center"><i>Orientaciones para la enseñanza</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> – La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. – Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas. – Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. – 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: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. – Actuaciones ante accidentes. 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). 	<p>Con los saberes de este bloque el alumnado podrá desarrollar identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. En este curso, el alumnado conoce cómo realizar con autonomía sus rutinas de activación y vuelta a la calma, por lo que se tenderá a que vivencie y desarrolle los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas, siempre dentro del contexto de las situaciones motrices propuestas en el bloque A.</p> <p>Un ejemplo de este trabajo transversal sería realizar una unidad didáctica de natación y dar a conocer la disciplina de salvamento y socorrismo y abordar situaciones en las que los/as estudiantes deban realizar una reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA) o el protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>
<p align="center">F. Vida activa y saludable</p>	
<p>La actual organización social y los medios técnicos al servicio de la ciudadanía, entre otras razones, llevan a perfiles de vida sedentaria mucho más allá de lo conveniente. Fomentar la actividad física y, a su través, mejorar la calidad de vida haciendo ésta más saludable aparece como objetivo irrenunciable en los tiempos actuales.</p> <p>Alcanzar niveles suficientes de actividad física y asumir hábitos de higiene y control corporal, son metas que el alumnado debe alcanzar a través de la práctica consciente y reflexiva. Que el alumnado comprenda su propia motricidad, mediante la resolución de situaciones motrices de muy diversa índole (CE.EF.1) hará que su adhesión a la vida activa y saludable sea más consciente, y, por tanto, más sólida y rigurosa.</p>	
<p align="center"><i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i></p>	<p align="center"><i>Orientaciones para la enseñanza</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> – Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física y establecimiento de necesidades de un grupo de alumnos/as. Determinación, aplicación y control de actividades a planes de entrenamiento a medio plazo, realizados en pequeño grupo. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas propias para el trabajo en común: cooperación y oposición correctamente conducidas. 	<p>El conocimiento concreto sobre su estado de salud y la identificación precisa de los indicadores principales, permitirán tomar una imagen clara de la situación del grupo. A partir de ella y mediante la familiarización con programas de intervención, el alumnado podrá plantear, llevar a cabo y controlar planes de co-gestión del entrenamiento a medio plazo, bajo la supervisión del profesorado. En la medida de lo posible se procurará que esos planes estén dirigidos a mejorar su participación en prácticas físicas, deportivas o artístico-expresivas concretas, sobre las que el grupo muestre especial interés. Por ejemplo, podrá determinar, a partir del estado inicial, qué planes de entrenamiento son más o menos convenientes para la mejora de su competencia en determinadas prácticas; y ello, porque conocen los efectos de esos planes, cuáles son los pormenores de su puesta en acción, cómo deben ser controlados... y todo ello hasta la extensión de un programa de trabajo a medio plazo.</p> <p>Las actividades físicas, deportivas y artístico expresivas realizadas en grupo constituyen un recurso de gran utilidad para analizar, plantear, llevar a cabo y valorar las relaciones en el grupo. Hacer que el alumnado tome conciencia de ello y obre en consecuencia es una oportunidad que debe aprovecharse.</p>

– Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

III.2.4. Educación Física, 4º ESO

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 uno 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 o 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.	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<p>– Acciones motrices individuales. Principios operacionales: ritmo y aceleración, coordinación de fuerzas y encadenamiento de acciones. Autoevaluar su acción y búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente situaciones individuales de cierta complejidad. Por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros.</p> <p>– Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Variedad de respuestas originales para la solución a un reto propuesto a un problema que surja de la propia acción motriz, juego o reto. Autocontrol del proceso y autoevaluación del proceso y el resultado. Por ejemplo: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros.</p> <p>– Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival o el móvil, acción/reacción, anticipación a las acciones del oponente mediante la descodificación de la conducta motriz. Alternancia táctica, equilibrio/desequilibrio en el espacio propio y ajeno. Desarrollar un proyecto táctico en función de las acciones del rival durante la práctica. Por ejemplo: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro.</p> <p>– Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión y acción basadas en la identificación de espacios peligrosos en ataque y defensa. Algoritmo de ataque y algoritmo de defensa. Elaboración y desarrollo de acciones tácticas colectivas complejas, ofensivas y defensivas durante la práctica. Por ejemplo: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, dodgeball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos.</p> <p>– Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: descodificación de la incertidumbre del medio para elaborar planes de acción en el centro escolar y el entorno próximo. Observar la incertidumbre del entorno, valorar el riesgo de las acciones y decidir su acción motriz en el entorno con mayor nivel de incertidumbre. Gestionar y regular la energía para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros.</p>	<p>Los saberes básicos de este curso se mantienen igual que en el anterior curso, al igual que los criterios de evaluación. Esto facilita la labor del o la docente para poder ajustarse a los aprendizajes adquiridos en el curso pasado y poder presentar una planificación más ajustada a la realidad de su alumnado. Al acabar 4º de ESO el alumnado será capaz de organizar una práctica motriz cada vez más elaborada a partir de la reflexión sobre sus acciones. Basándose en lo aprendido en anteriores cursos, el alumnado será capaz de encadenar sus acciones motrices con un sentido táctico más complejo, iniciadas en el curso pasado, afianzando su autonomía en la autoevaluación de sus acciones para su mejora. La transferencia de los aprendizajes hacia la vida del alumnado, adquiridos a través de la intervención sobre su conducta motriz, toman mayor protagonismo en este curso, donde finaliza su formación obligatoria. De forma más precisa según el tipo de situaciones motrices:</p> <p>En las situaciones motrices individuales, donde son prácticas muy cercanas a un estereotipo técnico y biomecánico, tratamos que el alumnado sea capaz de establecer el ritmo y coordinar sus fuerzas y la velocidad de sus acciones, para lograr un encadenamiento eficaz de acciones. Por ejemplo: en atletismo, si quiero hacer una carrera de vallas, tendré que establecer el número de apoyos entre vallas; si quiero realizar una secuencia de habilidades gimnásticas, tendré que controlar la velocidad de la voltereta para encadenarla con el apoyo invertido de brazos. La autoevaluación de sus acciones debe ser la guía de su proceso de mejora.</p> <p>En las situaciones motrices de cooperación, de oposición, y de colaboración-oposición, los principios operacionales de este curso se basan en el encadenamiento eficaz de las acciones, siempre basadas en las relaciones de cooperación, colaboración y/o oposición con los compañeros/as y adversarios/as. En las situaciones motrices de cooperación se busca coordinar las acciones con los compañeros/as, como, por ejemplo: en acrosport la construcción de figuras más complejas o que requieran mayor control y precisión de las fuerzas, o figuras dinámicas. En situaciones de colaboración-oposición, el algoritmo de ataque o defensa hace referencia a la construcción colectiva y coordinada de acciones de ataque o defensa en función de la respuesta del adversario/compañero. Por ejemplo: en balonmano, si mi oponente directo me supera, recibiré la ayuda defensiva de un compañero/a, lo que provocará que haya un atacante sin defensor, lo que hará que tenga que desencadenar varias acciones de ajuste defensivo colectivo. Y en las situaciones de oposición, a través de la observación de las acciones del oponente, ajustaré mis comportamientos motores. Es decir, trato de leer las acciones del rival para anticiparme y construir mi acción. Por ejemplo: en minitenis, si observo que mi oponente se desequilibra en los desplazamientos, trataré de enviar la bola de izquierda a derecha para provocar su error y conseguir punto.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Creatividad motriz e improvisación. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Proyectos de acción: el proceso creativo guiado, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas, ... 	<p>En las situaciones motrices con incertidumbre del medio se trata de lograr mayor autonomía del alumnado en la descodificación de la incertidumbre del entorno para su práctica, y para ello tienen que observar, valorar y decidir su propio plan de acción. Por ejemplo: en orientación el alumnado será capaz de razonar (observa y valora) el recorrido más eficiente para encontrar las balizas, dosificando la energía de forma óptima (decide en base a lo observado). Es recomendable que el alumnado acabe su etapa de formación obligatoria habiendo realizado, al menos, una salida al medio natural. En las situaciones motrices con intenciones artístico expresivas, el alumnado va más allá, siendo capaz de elaborar su propio plan de acción a través del proceso creativo guiado, usando la expresión y/o la comunicación, apoyándose en técnicas específicas si fuera necesario, pero siempre basado en una motricidad simbólica. Al acabar la etapa el alumnado deberá haber vivido un proceso creativo que conlleve la representación ante los demás compañeros y compañeras.</p>
B. Manifestaciones de la cultura motriz	
<p>En los cursos primero y segundo el alumnado ha conocido y valorado la cultura motriz centrándose, principalmente, en las danzas y los juegos tradicionales. Ahora debe profundizar en ese conocimiento y valoración avanzando en la comprensión de esa cultura motriz y yendo más allá del análisis y comprensión de formas y comportamientos, para entrar en el análisis de esas manifestaciones realizadas por personas (no sólo cuerpos) es decir, dotando de significatividad a lo observado y vivido, o lo que es lo mismo, entendiéndolo en términos de conductas motrices. Se incluyen también en este bloque la atención a los recursos y aplicaciones digitales, considerando que constituyen una realidad cultural de gran impacto en la cultura motriz, en tres sentidos: el tiempo pasado por el alumnado ante las pantallas; los modelos sociales, estéticos y culturales que se presentan; y el acceso directo e inmediato que tiene el usuario a innumerables manifestaciones de toda índole; aunque en este bloque no se desarrollan más que los dos últimos.</p>	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Grandes manifestaciones de los deportes. El deporte en el entorno inmediato. – Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. – Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. – Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. 	<p>El alumnado debe conocer las grandes manifestaciones deportivas situándolas en su correspondiente lugar en términos sociales, políticos y económicos. Puede ser un ocasión para proponer trabajos interdisciplinares de amplio espectro (mapamundi deportivo) y también de lo que acontece en la propia comunidad autónoma aragonesa. Es importante que en este tipo de propuestas de colaboración, la parte que corresponde a la Educación Física sea planteada desde y para la práctica motriz.</p> <p>Las prácticas físicas presentan un sinfín de experiencias inclusivas que deben ser aprovechadas, de modo que el alumnado las viva conscientemente, profundizando sobre la naturaleza, desarrollo y valoración de las mismas, frecuentemente a través de procedimientos de puestas en común. El uso de la observación participante ofrece ordenaciones metodológicas de fácil empleo y mostrada efectividad. Por su parte, el alumnado debe saber utilizar con soltura y seguridad algunas aplicaciones digitales que facilitan la planificación, desarrollo y control de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, incorporándolas a su práctica habitual.</p>
C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	
<p>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 realizo 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.</p>	
Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. 	<p>Este bloque debe estar presente en el diseño de todas las unidades didácticas incidiendo en la gestión emocional, de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos. Por ejemplo, en situaciones motrices individuales facilitar estrategias para el desarrollo de su autoconfianza y autosuperación.</p> <p>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. 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.</p>

	Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
Este bloque ofrece al alumnado experiencias encaminadas al fomento de conductas sostenibles y ecológicas, mediante una interacción eficiente 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.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). – Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. – Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. – Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. – Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. – Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial 	<p>El alumnado al acabar cuarto ya será capaz de ayudar a organizar una salida de senderismo, ya sea en contextos naturales o urbanos, para los cursos inferiores, en la línea de planteamientos como el aprendizaje servicio.</p> <p>Se debería intentar, siempre que fuera posible, organizar salidas al medio natural, como mínimo una vez durante el curso, por una parte para aprovechar el rico patrimonio natural de la comunidad autónoma aragonesa y por otra, para concienciar a nuestro alumnado que tenga comportamientos y actitudes de cuidado y respeto hacia el medioambiente, y de forma explícita, de aquellos seres vivos que forman parte del hábitat natural.</p> <p>Este bloque debe ser trabajado de forma indisoluble de las actividades del Bloque A.</p> <p>Otros programas que se recomienda desarrollar como proyectos interdisciplinares de curso o de centro: Con la bici al cole. Caminos escolares. Vías Verdes. Geocaching.</p>
E. Organización y gestión de la actividad física	
Este bloque estará centrado en que el alumnado desarrolle hábitos orientados a un modelo de vida activa y saludable, autorregulación de esfuerzos durante la práctica, prevención de lesiones y aplicación de primeros auxilios. A través de los saberes de este bloque se busca establecer rutinas de activación-calentamiento y de vuelta a la calma realizadas con autonomía y aplicadas a cualquier situación.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. – Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas. – Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. – 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: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. – Actuaciones ante accidentes. 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). 	<p>Con los saberes de este bloque el alumnado podrá desarrollar identidades activas a través de la construcción de una vida saludable.</p> <p>El alumnado, al finalizar su paso por la educación obligatoria ya será capaz de establecer rutinas sencillas, basadas en los sistemas de entrenamiento trabajados, con una orientación saludable.</p> <p>Un ejemplo del trabajo de este bloque sería en la unidad didáctica de bicicleta. Se vincula el trabajo de mejora de la resistencia, mediante el desarrollo de los sistemas de entrenamiento, para obtener esa mejora aplicada al conjunto de habilidades específicas en el manejo de la bicicleta. De esta manera se consigue un trabajo sobre la capacidad física básica de la resistencia contextualizado en las prácticas motrices, aspecto fundamental para que estos saberes adquieran un significado real para el alumnado.</p> <p>La prevención y la actuación ante posibles accidentes es un aspecto a incorporar en esta unidad didáctica, vinculando de nuevo los saberes de este bloque con una práctica contextualizada.</p>
F. Vida activa y saludable	
La actual organización social y los medios técnicos al servicio de la ciudadanía, entre otras razones, llevan a perfiles de vida sedentaria mucho más allá de lo conveniente. Fomentar la actividad física y, a su través, mejorar la calidad de vida haciendo ésta más saludable aparece como objetivo irrenunciable en los tiempos actuales. Alcanzar niveles suficientes de actividad física y asumir hábitos de higiene y control corporal, son metas que el alumnado debe alcanzar a través de la práctica consciente y reflexiva. Que el alumnado comprenda su propia motricidad, mediante la resolución de situaciones motrices de muy diversa índole (CE.EF.1) hará que su adhesión a la vida activa y saludable sea más consciente, y, por tanto, más sólida y rigurosa.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física y establecimiento de necesidades de un grupo de alumnos/as. Determinación, aplicación y control de actividades a planes de entrenamiento a medio plazo, realizados en pequeño grupo. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no 	<p>El conocimiento concreto y explícito sobre su estado de salud y la identificación precisa de los indicadores principales permitirán tomar una imagen clara de la situación del grupo. A partir de ella y mediante la familiarización con programas de intervención, el alumnado podrá plantear, llevar a cabo y controlar planes de gestión del entrenamiento a medio plazo, primero bajo la supervisión del profesorado y después de forma autónoma. En la medida de lo</p>

<p>saludables, fraudulentos o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas propias para el trabajo en común: cooperación y oposición correctamente conducidas. — Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. 	<p>posible se procurará que esos planes estén dirigidos a mejorar su competencia en prácticas físicas, deportivas o artístico-expresivas concretas, sobre las que el grupo muestre especial interés. Por ejemplo: el grupo analiza el estado de partida de sus miembros en relación a su salud integral; se pone de acuerdo sobre qué actividad quiere trabajar y concreta las necesidades de mejora; mediante consenso el grupo diseña y pone en prácticas el programa de entrenamiento, que es controlado mediante técnicas de enseñanza recíproca. Finalmente es capaz de explicar la experiencia, analizando los efectos conseguidos y justificando las decisiones tomadas; y todo ello hasta la extensión de un programa de trabajo a medio plazo, en el que la primera parte puede ser tutelada mientras que la segunda se lleva a cabo de forma autónoma.</p> <p>Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas realizadas en grupo constituyen un recurso de gran utilidad para analizar, plantear, llevar a cabo y valorar las relaciones en el grupo. Hacer que el alumnado tome conciencia de ello y obre en consecuencia es una oportunidad que debe aprovecharse.</p> <p>La atención permanente a la salud en su conjunto será de importancia capital; por ello el alumnado conocerá, pondrá en práctica y controlará sistemáticamente las causas, condiciones y repercusiones de las elecciones que vaya haciendo, tanto en lo que se refiere a la salud física, como a la social y a la mental.</p>
---	--

IV. Orientaciones didácticas y metodológicas

IV.1. Sugerencias didácticas y metodológicas

Configurar itinerarios de enseñanza-aprendizaje para cada dominio de acción en la etapa. 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 (Larraz, 2008) haciéndola más comprensible para el alumnado. Las seis grandes familias de prácticas motrices, denominadas dominios de acción, que forman este bloque configuran los ejes específicos del área, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Los seis 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 una de estas grandes familias de prácticas agrupa situaciones motrices consideradas homogéneas por compartir características de su lógica interna (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con compañeros/as y/o adversarios/as). Agrupar las actividades (ya sea empleando situaciones, tareas o ejercicios 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 sus vidas en general. 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 y que se han concretado para cada uno de los cursos, 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 o la docente 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 cultural. De la misma manera, los saberes del Bloque A deben completarse con saberes del resto de bloques para complementarlos. Al acabar la etapa de Educación obligatoria, el alumnado ha tenido que vivenciar itinerarios de práctica pertenecientes a las seis familias de prácticas, favoreciendo una transferencia positiva entre los cursos. Un ejemplo de itinerario de enseñanza-aprendizaje para las “acciones motrices individuales” podría ser: atletismo (carrera de larga duración) para primero, atletismo (carreras velocidad y relevos) para segundo, patines para tercero y duatlón (carrera más bicicleta) para cuarto.

Conexión con la etapa de Educación Primaria. Esta propuesta pretende tener un punto de encuentro explícito con la etapa de Educación Primaria. Ambos planteamientos 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 para un estudiante que va a permanecer 10 años en la enseñanza obligatoria. 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 al final de la etapa de educación secundaria y orientar su estilo de vida activo.

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, limitando así el desarrollo de una identidad activa. 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 sus otros significativos). 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 y todas. 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. Se debe priorizar 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, trail orienteering, voleibol sentado, goalball, etc.); con el objetivo 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/>).

La relevancia de la autorregulación emocional. Las conductas motrices sobre las que se centra el proceso de intervención del profesorado 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 a los/as docentes las claves para comprender el desarrollo emocional de su 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/a 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/la oponente. La vivencia emocional y la autorregulación de las mismas deberán estar acordes 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 un árbitro/a, errores cometidos tanto personales como de otros compañeros/as, ser eliminado en un juego, celebrar una victoria de manera desmesurada, no coincidir en el grupo con los compañeros o compañeras deseados, 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 de los/as docentes: 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 de generar ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el/la estudiante 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 de los y las estudiantes (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. Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física escolar 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 objetivos 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 controlado y fracaso controlado”; reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica; fomentar durante las sesiones la regulación emocional; dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, combinar diferentes modelos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (modelos estáticos y dinámicos), reconocer el progreso individual y de la mejora por factores como la atención, la perseverancia, etc., utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad; diseñar tareas o situaciones que promuevan el reto, aprovechar el carácter lúdico inherente a las actividades para fomentar una motivación intrínseca; implicar a los 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; posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso; ayudar al alumnado 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 y las 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 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/las estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del contenido 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 porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

Variedad metodológica. La metodología que utilice 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/la docente cuando toma decisiones metodológicas es facilitar los procesos de aprendizaje. 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, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías (estrategias docentes, estilos de enseñanza, modelos pedagógicos, etc.) por ejemplo, la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permita reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje. Así mismo, independientemente de la metodología a utilizar, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser coherente con el tipo de acciones motrices a trabajar, 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/a y el/la adversario/a, será necesario que las situaciones de enseñanza aprendizaje que se diseñen incluyan estas características.

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 en las 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/a, adversario/a, 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 necesario 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, aspecto observable a través de los comportamientos motores del evaluado/a. No sería coherente plantear una evaluación basada en la repetición de golpes fuera de contexto o en la técnica de agarre sin la oposición.

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.

Las situaciones de aprendizaje deberán tener en cuenta los aprendizajes específicos de la actividad que estemos realizando. Para el diseño de las situaciones de aprendizaje, 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/la compañero/a y el adversario/a, 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/las jugadores/as, 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 1º ESO: Reorientando el Juego de los Diez pases

Introducción y contextualización:

El juego de los 10 pases tiene una estructura de duelo simétrico entre dos equipos, donde según su lógica interna, existe compañero/a y adversario/a. Atendiendo a estas características básicas, podemos ubicar este juego dentro de cualquier unidad didáctica que posea estas características de lógica interna, o lo que es lo mismo, dentro de las situaciones motrices que se plantean en el dominio de colaboración-oposición. En función de la relación espacio-temporal y del marco normativo del deporte donde la queramos ubicar, jugaremos con un material u otro (porterías, canastas, balón de fútbol, stick de hockey, ...). Pero para una mejor comprensión y ejemplificación, ubicamos esta situación de didáctica en una unidad de balonmano. Por lo que elegiremos equipos de máximo 5-6 personas y un balón que se pueda adaptar a la mano de los/as participantes, pues los pases se realizarán con la mano. En el caso de ubicarla en una unidad didáctica de otro deporte, nos basaremos en el marco normativo para modificar el manejo del móvil y las características del mismo.

Los principios operacionales que se pueden trabajar a través de este juego son variados, pero en función de dónde pongamos el énfasis de la acción, proporcionaremos al alumnado un tipo de reflexión u otra. En esta situación de aprendizaje elegimos tres, aunque se podían trabajar otros en función del momento de aplicación en la unidad didáctica. Esta situación de aprendizaje también nos puede servir como evaluación diagnóstica o inicial de nuestro alumnado en las situaciones motrices de colaboración-oposición, aunque para ello tendríamos que adaptar las relaciones curriculares y los objetivos didácticos que se exponen a continuación.

Además, se ha vinculado con la CE.EF.3 en relación a la vivencia emocional del alumnado en el juego, pero podría vincularse con otras competencias y criterios de evaluación. La decisión de vincular esta situación de juego a solo dos competencias (CE.EF.1 y CE.EF.3) y a aspectos tan concretos es debida a la necesaria focalización de las situaciones de aprendizaje a aspectos determinados que guiarán el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aunque eso no es óbice para que no se estén trabajando otros saberes vinculados a la relación del juego con la cultura motriz, el respeto a las reglas, o el cuidado y mantenimiento del material entre otros.

Objetivos didácticos:

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

1. Controlar significativamente el móvil de forma individual y colectiva desarrollando las acciones propias del rol ofensivo.
2. Desposeer e interceptar el móvil desarrollando el rol defensivo.
3. Cambiar de rol identificando y poniendo en práctica las acciones propias a desarrollar en cada rol.
4. Vivenciar y gestionar las emociones que se suscitan derivadas de la oposición en los duelos colectivos, 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.EF.1 Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices...	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.	1. Controlar significativamente el móvil de forma individual y colectiva desarrollando las acciones propias del rol ofensivo. 2. Desposeer e interceptar el móvil desarrollando el rol defensivo. 3. Cambiar de rol identificando y poniendo en práctica las acciones propias a desarrollar en cada rol.
CE.EF.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales...	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	4. Vivenciar y gestionar las emociones que se suscitan derivadas de la oposición en los duelos colectivos, identificando las conductas contrarias a la convivencia.

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

Bloque	Saberes básicos
<i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i>	— Principios operacionales básicos: — Control significativo individual del móvil y conservación colectiva del móvil — Desposesión e interceptación del móvil. — Cambio de rol identificando y poniendo en práctica la acción motriz a desarrollar.
<i>Bloque C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i>	— Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. — Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

Conexiones 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.	La propia acción de juego, aplicando diferentes reglas de juego y fomentando la reflexión sobre las acciones a través de las reglas de acción, ya supone poner en marcha un proceso de razonamiento para obtener soluciones al problema motriz.

Descripción de la actividad:

a) Material:

- 1 o 2 balones de balonmano en función del número de alumnos/as que tengamos y por tanto de las agrupaciones que se realicen.
- Petos o material para diferenciar los/as jugadores/as de cada equipo.

b) Finalidad del juego:

- Para los/as jugadores/as del equipo que tiene el balón: realizar 10 pases.
- Para los/as jugadores/as del equipo que no tiene el balón: tratar de evitar que el equipo contrario realice 10 pases seguidos.

c) Normas en la situación inicial de juego:

- No está permitido botar el balón, pero el balón si puede botar.
- No está permitido arrancar el balón de las manos, pero si robarlo en el bote o el aire.
- Está permitido como máximo dar tres pasos con el balón en las manos.

d) ¿Quién gana el juego?

El equipo que consigue realizar los 10 pases consigue un punto. Gana el equipo que más puntos ha conseguido durante el tiempo de juego.

Metodología y estrategias didácticas:

El planteamiento a realizar evoluciona a lo largo del tiempo de juego para introducir nuevas reglas que provoquen la reflexión del alumnado. Se plantean estas variantes para desarrollar la reflexión usando reglas de acción y trabajar de forma cognitiva sobre los principios operacionales marcados como objetivos y expresados en los saberes básicos.

a) Organización:

- Una zona de unos 15 x 15 metros aproximadamente, o la mitad de un campo de balonmano.
- Dos equipos de 5 o 6 alumnos y alumnas. Uno de los equipos se diferencia del otro mediante petos u otro material.
- Tiempo de juego: 5/8 minutos como mínimo en la situación inicial de juego y con cada una de las variantes que se introduzcan.

b) Reglas de acción y principios operacionales.

Las reglas de juego evolucionan para buscar la reflexión del alumnado, proponiéndole que vivencie nuevas situaciones y su aprendizaje cognitivo sea real. Para ello las reglas de juego se van sumando, de forma que el alumnado tiene que

adaptarse a nuevas situaciones de juego. Se recomienda establecer dos tiempos de juego con dos momentos de intervención docente cada vez que se introducen nuevas reglas de juego:

- 1º) Intervención docente 1: explicación de las reglas de juego por parte del profesorado.
- 2º) Tiempo de juego 1: el alumnado juega durante un tiempo aplicando las normas de juego explicadas, tratando de comprender los problemas que se suceden en el juego y buscando soluciones a los mismos por ellos/as mismos/as.
- 3º) Intervención docente 2: reflexión sobre las reglas de acción asociadas a cada regla de juego. Se trata de que el alumno/a verbalice reglas de acción en función de la situación propuesta. Y para ello el profesorado puede fomentar o provocar la reflexión realizando preguntas de forma que guíen al alumnado.
- 4º) Tiempo de juego 2: el alumno/a trata de aplicar estas reglas de acción en su juego.

Es sabido que este juego admite muchas variantes, pero es necesario puntualizar que las variantes relativas a la forma de adaptar el balón o el gesto biomecánico del pase no son lo importante de esta situación, sino que se derivan de la propia necesidad del juego. Por ejemplo, realizaré un pase con el brazo no dominante como respuesta a la acción defensiva ya que el defensor/a directo/a está en mi lado dominante, y es necesario usar el lado no dominante para alejar el balón o para evitar la interceptación. Así mismo, esta situación de juego puede seguir evolucionando en función de nuevas reglas de juego que provoquen nuevas reglas de acción basado en el trabajo de otros principios operacionales.

De forma más concreta, las reglas de juego que iremos introduciendo en esta situación de aprendizaje están en relación a los principios operacionales, expresados en saberes básicos. Para ello usamos reglas de acción que pueden ser deducidas por el alumnado a través de preguntas que haga el/la docente o puede ser el profesorado el que las proponga. Reglas de acción puede haber muchas y a modo de ejemplificación se exponen las siguientes:

Reglas de juego	Principio operacional	Regla de acción
1. Iniciales	Control significativo individual del móvil.	Si tengo el balón y viene un/a defensor/a, podré dar tres pasos para desmarcarme antes de pasar. Si tengo el balón y viene un/a defensor/a a robarme el balón, daré tres pasos hacia el espacio donde no haya defensores.
2. Obligatorio dar tres pasos con balón en la mano. 3. Defensa individual, uno a uno.	Desposeer e interceptar el balón	Si soy defensor/a y mi atacante se desplaza con balón, tendré que seguirle para dificultarle la acción ofensiva. Si soy defensor/a, mi atacante se desplaza sin balón, tendré que situarme entre balón y mi atacante para poder interceptar el balón. Si soy defensor/a, y quiero robar el balón, tendré que situarme muy cerca del único lugar donde se que va a ir el balón: a las manos del receptor/a.
4. Prohibido recibir parado.	Control colectivo del móvil	Si tengo el balón y ya he dado los tres pasos, buscaré al compañero/a en movimiento, libre de marcaje, más próximo/a. Si no tengo balón, me desplazaré a espacios libres de defensores/as, donde el compañero/a con balón pueda pasarme sin peligro.

5. Si un/a defensor/a toca al atacante que tiene el balón, se pierde la posesión del balón.	Control colectivo del móvil (mayor complejidad porque se reduce el tiempo de decisión y puesta en práctica). Cambio de rol identificando y poniendo en práctica la acción motriz a desarrollar.	Si recibo el balón tendré que hacerlo en movimiento mientras decido a quién pasarlo. Si un/a compañero/a recibe el balón, necesita pasarlo rápidamente, por lo que trataré de desmarcarme en el momento adecuado y hacia el espacio libre eficaz. Si un/a compañero/a recibe el balón y necesita pasarlo rápidamente, tendré que desmarcarme de mi defensor hacia una zona donde no haya defensores/as y mi compañero/a pueda verme. Si el/la atacante con balón de mi equipo es tocado/a, hay cambio en la posesión del balón, por lo que tendré que identificar rápidamente la persona a la que tengo que defender para hacerlo de forma eficaz. Si soy defensor/a, tendré que identificar rápidamente quién es el/la atacante para ir a tocarle y provocar que pierdan el balón.
---	--	---

c) Reflexión después de la práctica:

Debemos ser conscientes que las situaciones de oposición en balonmano, y más concretamente las que derivan de una defensa individual, pueden generar estrés y emociones negativas en el alumnado. La oposición que está permitida por el reglamento en balonmano produce la invasión del espacio personal individual, lo que puede provocar en el alumnado diferencias en la vivencia emocional. Al acabar el juego trataremos de fomentar la reflexión acerca de la vivencia personal, realizando preguntas del tipo: ¿Cómo os habéis sentido cuando vuestro/a defensor/a estaba muy cerca? ¿En algún momento habéis visto conductas antideportivas? ¿Cómo podemos solucionarlas?

d) Observaciones para el/la docente:

- Es necesario hacer agrupaciones poco numerosas, equipos de 5 o 6 personas. Para ello se pueden establecer dos zonas de juego, donde jueguen a lo mismo.
- Es necesario que se controle de forma exhaustiva el cumplimiento de las normas de juego, sobre todo al comienzo de introducirlas. Y también es necesario poner especial énfasis en controlar el cumplimiento de las normas en la oposición, ya que se pueden realizar contactos antirreglamentarios (por ejemplo: empujones con o sin intencionalidad, o contactos defensivos cuyo fin no es la disputa del balón sino la agresión). Es necesario ser muy exigente en el cumplimiento de estas normas.
- Los/as jugadores/as tienen que contar los pases para saber cuándo consiguen punto.
- Cuando hay cambio en la posesión del balón (por la aplicación de las reglas del juego, porque el balón ha salido del espacio de juego o porque se ha conseguido punto), hay que dejar una distancia de tres metros aproximadamente para sacar.
- Es necesario usar petos u otro material para identificar claramente a los equipos, pues esto facilita también el juego al alumnado.

Atención a las diferencias individuales:

El alumnado que presente mayor dificultad para el desarrollo del juego puede llevar una atención más individualizada en cuanto a la deducción de las reglas de acción. Puede ser necesario que observe durante un minuto o dos cómo se desarrolla el juego para que comprenda la dinámica.

Probar con diferentes tipos de pelotas puede ayudar a algunos estudiantes en el proceso de adquisición de la habilidad del pase.

La última regla introducida produce un aumento en la velocidad de las acciones, por lo que la complejidad aumenta considerablemente. Esta regla puede no ser tenida en cuenta o no aplicarse en función del nivel.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Es importante dar bastante tiempo de práctica y repetir varias veces la situación de juego para que descubran los problemas a los que se enfrentan. Puede realizarse una evaluación colectiva del equipo y otra individual (un/a alumno/a juega y otro/a anota sus resultados).

Es importante sistematizar acciones que conocen y saben hacer, dificultades y problemas encontrados para tomar decisiones con el alumnado. Algunas preguntas de final de sesión: ¿qué podemos mejorar? ¿qué es lo que más os interesa de los juegos colectivos? ¿habéis utilizado alguna estrategia de grupo?, Si volviésemos a jugar ¿qué estrategia utilizarías como equipo? ¿habéis detectado conductas antideportivas en el equipo rival? ¿cómo se han solucionado? ¿qué diferencias existen entre la oposición y la conducta antideportiva en el juego de los 10 pases?, etc.

La evaluación individual puede llevarse a cabo registrando comportamientos motores claros, previamente deducidos por los/as propios jugadores durante su práctica (este proceso de observación de comportamientos requiere entrenamiento previo si no se ha realizado con anterioridad), como, por ejemplo:

- Número de veces que el/la compañero/a recibe el balón.
- Número de veces que el/la compañero/a pasa el balón al compañero/a mejor situado.
- Número de veces que roba un balón.
- Segundos que tarda en cambiar de rol demostrando comportamientos motores asociados al rol.

Otra opción de evaluar de forma individual es mediante una escala de valoración con tres niveles (aplicado, en proceso, no iniciado), realizada por el/la docente, registrando los principios operacionales puestos en práctica y su grado de adquisición. Además, sería necesario registrar los comportamientos antideportivos que se hayan producido para comprobar su evolución en las siguientes situaciones de aprendizaje.

Ejemplo de situación de aprendizaje 2º ESO: Emociones emocionantes

Introducción y contextualización:

Las *acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas* constituyen un dominio caracterizado por la finalidad simbólica de dichas acciones, distinta de la funcional, propia de otros dominios de acción. Se abandona, por tanto, la convergencia, más o menos exigente, hacia soluciones utilitarias (que sirven para resolver los problemas que se plantean), para pasar a la divergencia, donde, con imaginación y creatividad, se busca expresar y comunicar despertando la sensibilidad y la afectividad de quien interpreta y de quien atiende esa interpretación. Se trata, si se permite la simplificación, de pasar de “hacer lo que se dice/piensa, a decir lo que se hace” a fin de que pueda ser (auto)percibido con claridad. Así, por ejemplo, cuando una jugadora hace una finta en fútbol responde a un plan para resolver un problema: desbordar a quien le defiende; por el contrario, si alguien corre de manera despavorida quiere expresar que tiene miedo.

Como señala Parlebas (2017) “El ámbito de la expresión corporal, que no está sometida a las obligaciones del resultado cifrado, es ciertamente el que permite *desmomificar* [sic] al individuo en mayor medida, ya que invita a la liberación, a la creación”.

Este dominio se caracteriza por pretender finalidades expresivas, comunicativas y/o estéticas, con frecuencia trabajadas mediante proyectos colectivos en los que lo importante es centrarse en los procesos creativos y donde la diversidad de roles es considerable: intérprete, creador/a, espectador/a, juez/a, crítico/a...

Esencialmente se pretende movilizar la imaginación y la creatividad, así como el sentido artístico y la comunicación entre actores/actrices, consigo mismo/a, o entre quien representa y quien atiende a la representación... Todo ello

implica imaginación y creatividad, sensibilidad y afectividad, encadenamiento de acciones y recursos expresivos, aprovechamiento del espacio y de los componentes rítmicos, adecuado uso de las calidades de movimiento, espectadores críticos y con criterios de apreciación.

Las producciones de forma artística pueden tener una intención expresiva, comunicativa y/o estética, para ser escuchadas, percibidas, apreciadas por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo.

En esta ocasión se propone una situación de aprendizaje en la que las emociones ocupan el centro de atención. El alumnado, organizado en pequeños grupos, preferentemente de cuatro personas, busca e indaga sobre algunas emociones básicas (alegría, tristeza, ira y sorpresa) tratando de determinar conductas motrices (corporales, gestuales, de movimiento...) que faciliten su identificación, reuniéndolas en torno a una historia (dramatización) que las integre. Deberá componer un breve guión, diseñar escenas y personajes, concretar acciones e interacciones, afinar formas y precisar momentos... en aras a generar una escena que presentará ante sus compañeros/as, que deberán identificar lo allí ocurrido, para después comentar (evaluar) la experiencia vivida.

Obviamente la participación de la competencia CE.EF.1 es muy importante, en particular lo que se refiere al criterio de evaluación 1.6. Del mismo modo existen claras referencias a la competencia CE.EF.2 y su criterio de evaluación 2.1., así como a la competencia CE.EF.3 y sus criterios 3.2. y 3.3.

También, dentro del currículo de Educación Secundaria Obligatoria pueden encontrarse relaciones entre el dominio de *acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas*, en materias tales como Educación Plástica, Visual y Audiovisual; Lengua Castellana y Literatura; o Música.

Objetivos didácticos:

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

1. Identificar gestos y expresiones relacionados con algunas de las emociones básicas, así como representarlas de forma adecuada.
2. Componer, mediante consenso en grupo, historias que incluyan esas emociones y representarlas ante los demás.
3. Comprender historias representadas por sus compañeros/as, valorando de forma argumentada la calidad de los recursos puestos en acción, y aportando ideas que las puedan enriquecer.
4. Comportarse de forma respetuosa y colaborativa con sus colegas en todas las fases del trabajo.
5. Aceptar, con naturalidad, la participación de los compañeros/as en sus roles de espectadores y jurado.

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.EF.1 <i>Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices [...]</i>	1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar gestos y expresiones relacionados con algunas de las emociones básicas, así como representarlas de forma adecuada. 2. Componer, mediante consenso en grupo, historias que incluyan esas emociones y representarlas ante los demás. 3. Comprender historias representadas por sus compañeros/as, valorando de forma argumentada la calidad de los recursos puestos en

		acción, y aportando ideas que las puedan enriquecer.
CE.EF.2. <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz [...].</i>	2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	2. Componer, mediante consenso en grupo, historias que incluyan esas emociones y representarlas ante los demás. 3. Comprender historias representadas por sus compañeros/as, valorando de forma argumentada la calidad de los recursos puestos en acción, y aportando ideas que las puedan enriquecer.
CE.EF.3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes [...]</i>	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades, respetando las normas consensuadas. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica.	2. Componer, mediante consenso en grupo, historias que incluyan esas emociones y representarlas ante los demás. 3. Comprender historias representadas por sus compañeros/as, valorando de forma argumentada la calidad de los recursos puestos en acción, y aportando ideas que las puedan enriquecer. 4. Comportarse de forma respetuosa y colaborativa con sus colegas en todas las fases del trabajo. 5. Aceptar, con naturalidad, la participación de los compañeros/as en sus roles de espectadores y jurado.

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

Bloque	Saberes básicos
<i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i>	— Acciones motrices con intención artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Valorar la singularidad motriz, descubrir una motricidad introyectiva. Desinhibirse ante las prácticas motrices de expresión. Desarrollo de la expresión corporal a partir de estímulos externos (emociones, música, ideas, ...). Procesos de comunicación: codificación de mensajes a través de la motricidad simbólica. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva y dramatización.
<i>Bloque B. Manifestaciones de la cultura motriz</i>	— Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

<i>Bloque C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i>	<p>— 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.</p> <p>— Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>— Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
--	--

Conexiones con otras materias:

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

Área	Competencia específica	Acción educativa posible
Educación Plástica, Visual y Audiovisual;	<p>CE.EPVA.3. Analizar diferentes propuestas plásticas, visuales y audiovisuales, mostrando respeto y desarrollando la capacidad de observación e interiorización de la experiencia y del disfrute estético, para enriquecer la cultura artística individual y alimentar el imaginario.</p> <p>CE.EPVA.5. Realizar producciones artísticas individuales o colectivas con creatividad e imaginación, seleccionando y aplicando herramientas, técnicas y soportes en función de la intencionalidad, para expresar la visión del mundo, las emociones y los sentimientos propios, así como para mejorar la capacidad de comunicación y desarrollar la reflexión crítica y la autoconfianza.</p>	<p>Tomando como referencia algunos de los saberes básicos incluidos en la materia:</p> <p>El lenguaje y la comunicación visual. Finalidades: informativa, comunicativa, expresiva y estética. Contextos y funciones;</p> <p>Imágenes visuales y audiovisuales: lectura y análisis;</p> <p>Imagen fija y en movimiento, origen y evolución. Introducción a las diferentes características del cómic, la fotografía, el cine, la animación y los formatos digitales;</p> <p>Técnicas básicas para la realización de producciones audiovisuales sencillas, de forma individual o en grupo;</p> <p>en la descripción de esta <i>situación de aprendizaje</i>, se señalan momentos clave en los que estos saberes básicos pueden ser tenidos en cuenta:</p> <p>fase 1: tareas 1.1, 1.2, 1.3 y 1.4;</p> <p>fase 2: tarea 2.3;</p> <p>fase 3: tarea 3.4.</p>
Lengua Castellana y Literatura	CE.LCL.2. Comprender e interpretar textos orales y multimodales, recogiendo el sentido general y la información más relevante, identificando el punto de vista y la intención del emisor y valorando su fiabilidad, su forma y su contenido, para construir conocimiento, para formarse	<p>Tomando como referencia algunos criterios de evaluación indicados en esta materia: 2.2., 5.1., 5.2., 10.1., 10.2.</p> <p>En la descripción de esta <i>situación de aprendizaje</i>, se señalan momentos clave en</p>

	<p>opinión y para ensanchar las posibilidades de disfrute y ocio.</p> <p>CE.LCL.5. Producir textos escritos y multimodales coherentes, cohesionados, adecuados y correctos, atendiendo a las convenciones propias del género discursivo elegido, para construir conocimiento y para dar respuesta de manera informada, eficaz y creativa a demandas comunicativas concretas</p> <p>CE.LCL.10. Poner las propias prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, utilizando un lenguaje no discriminatorio y desterrando los abusos de poder a través de la palabra, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético y democrático del lenguaje</p>	<p>los que estos saberes básicos pueden ser tenidos en cuenta:</p> <p>— fase 1: tarea 1.4;</p> <p>— fase 2: tarea 2.3;</p> <p>— fase 3: tarea 3.4.</p>
--	--	--

Descripción de la actividad:

- Se introducen las *emociones básicas* seleccionadas.
- Una emoción es la reacción rápida de una persona a algo que le sucede.
- A pesar de que las personas somos muy distintas, las personas de la misma cultura utilizan gestos y expresiones comunes para cada emoción.

Esta situación de aprendizaje se desarrolla en tres fases sucesivas que pueden ocupar varias sesiones de clase. El profesorado determinará el ritmo de trabajo más adecuado.

Fase 1: BUSCANDO EMOCIONES (*Reconocimiento de emociones*)

1.1. Sentados. Un alumno/a representa la emoción 1, el de al lado, la 2, el siguiente la 3 y finalmente la 4.

1.2. Como el anterior, pero sin ponerse de acuerdo, el 1º representa una emoción al azar; el siguiente, otra que sea distinta; el 3º otra distinta y el 4º la que quede.

1.3. Como los anteriores, pero de pie, de manera que intervenga todo el cuerpo en la expresión de la emoción.

1.4. El/La docente entrega cuatro fichas de emociones a cada grupo. Un alumno/a coge una al azar y la representa teatralizando, es decir exagerando mucho los gestos y expresiones. El resto adivinan.

1.5. Al finalizar, se anota en una *ficha de registro* y por consenso la emoción más fácil de...: (1) comprender; (2) realizar solo con la cara; (3) realizar con cara y cuerpo. También anotan el gesto o expresión que les ha ayudado más a distinguir cada emoción (ejemplo: en la ira o enfado fruncir el ceño)

Aspectos comunes: Grupos de cuatro. Se numeran las emociones (1 Alegría, 2 Tristeza, 3 Ira, 4 Sorpresa). En general, al finalizar verbalizan si se han representado y comprendido bien las emociones. Las propuestas se repiten cuatro veces para que en cada repetición empiece un alumno/a. Pueden ser tareas continuas, es decir, se hacen el número máximo de repeticiones hasta que concluya el tiempo.

Fase 2: PERSONAJES (*Identificación de emociones en las personas*)

Grupos de 4.

2.1. Todo el grupo. BrainStorming abierto, docente-alumnado, para nombrar personajes genéricos o conocidos caracterizados por una de esas emociones (ej. Ira: entrenador/a enfadado; alegría: un estudiante ante las buenas notas...) Se anotan en pizarra en cuatro bloques, uno por emoción.

2.2. Cada grupo, elige 4 personajes. Trabajo autónomo. Por parejas: cada pareja prepara la caracterización de dos de los personajes utilizando las emociones y también otros recursos como formas de caminar, posturas, etc.

2.3. Cada pareja representa sus personajes a la otra que valoran si han utilizado gestos típicos de cada emoción.

Fase 3: SITUACIONES (*Identificación de emociones en la vida cotidiana*)

3.1. Entre los cuatro inventan una historia en la que aparecen cuatro personajes con su emoción, e interactúan. Buscar un posible conflicto y representarlo, con un final conclusivo.

3.2. Sobre la dramatización anterior, cambiar el final: triste, alegre, colérico o sorpresivo.

3.3. El grupo decide su guión definitivo para exponer ante los demás.

3.4. Representación por grupos. Un grupo expone y los otros adivinan los personajes e identifican la emoción asociada al mismo. Rellenan una hoja de control.

3.5. Reflexión conjunta sobre lo aprendido, centrada en los indicadores de cada emoción.

a) Material:

Fichas de emociones, con nombre e imágenes atractivas que plasmen con claridad los indicadores corporales de la emoción, preferiblemente solo cara al tratarse de una foto, porque el movimiento se centra más en el cuerpo y es difícil de plasmar en una instantánea. *Pizarra*. *Fichas de evaluación*.

Ficha para la fase 1.5.				
	alegría	tristeza	ira	sorpres
la más fácil de comprender				
la más fácil de hacer solo con la cara				
la más fácil de hacer con todo el cuerpo				
gesto que más ayuda a distinguir la emoción				

b) Finalidad:

Representar cuatro emociones básicas de manera aislada y animadas con personajes y situaciones de dramatización.

c) Normas:

En la propuesta final, los equipos de trabajo deben mantener distancia suficiente como para asegurar la reserva entre cada uno de ellos.

Por cortesía y por eficacia, durante las representaciones deberá mantenerse silencio.

d) Criterios de éxito:

- Se identifican al menos dos indicadores básicos de la cara y uno del resto del cuerpo en cada emoción.
- En la exposición se tienen en cuenta aspectos básicos de la dramatización: inicio y finales claros, personajes definidos, exposición hacia el foco (dirigir la exposición hacia el público, no taparse ni tapar...)

e) Criterios de realización:

- El grupo desarrolla las tareas continuas sin paradas o pérdidas de tiempo.
- El equipo se organiza y actúa de manera autónoma y continua para la elaboración de los guiones y representación.
- se trabaja en colaboración aportando ideas y aceptándolas por consenso

Metodología y estrategias didácticas:

La propuesta evoluciona desde la identificación de los rasgos de las emociones básicas seleccionadas hasta la aplicación de esos rasgos a situaciones de dramatización. Por tanto, aborda el reconocimiento de emociones que es uno de los cinco aspectos básicos enunciados por Bisquerra (2003) para el tratamiento de las emociones.

Una vez identificadas, las emociones se experimentan más que como una vivencia propia, como un recurso dramático. Según la madurez del grupo, en cuanto a su capacidad desimbolización, esta actividad puede proseguirse con situaciones de sentimiento intrínseco, es decir tareas de introyección, expresión de emociones propias y comunicación sensitiva.

a) Organización:

Se organiza en grupos de cuatro para facilitar la implicación de todas y todos integrantes del grupo, así como la toma de decisiones tanto en la preparación de los personajes e historias, como en la identificación de personajes y emociones en la representación final.

Es conveniente, delimitar un espacio claro como escenario de la situación final, para facilitar la observación de los/as evaluadores, y que los equipos lo conozcan cuando preparan su exposición.

b) Principios operacionales y de gestión:

Principios operacionales básicos (PO):

1. Sentido: las acciones motrices están construidas en función del sentido para el que han sido elaboradas y que combina los componentes de su puesta en acción. Ideas como: puntos de partida, tema, proyecto... están asociadas a este principio.
2. Cuerpo: se refiere al uso intencionado de todas las posibilidades articulares, musculares y fisiológicas del cuerpo, así como su coordinación. Se tienen en cuenta las leyes físicas y biomecánicas.
3. Energía: relacionado con las calidades de movimiento. La energía es liberada o controlada, y puede hacerse de manera explosiva, progresiva o dosificada.
4. Tiempo: en este caso referido al *tiempo interno*, producido intencionadamente por el propio cuerpo (quien actúa es dueño de su tiempo), en contraposición al *tiempo externo* producido por el entorno (normalmente la música).
5. Espacio: concerniente al uso e interpretación del espacio, es decir, a la proxémica.
6. Relaciones entre actantes: esencialmente en lo que se refiere a acciones y agrupamientos, y a sistema de roles en un conjunto unificado de expresión.
7. Relaciones entre actantes y espectadores: entendidas en términos de legibilidad, es decir de comunicación del sentido (cf. PO1), para lo que la búsqueda de simplicidad (cf. PG1) es importante.

Principios de gestión aplicables (PG):

1. Simplicidad: eliminación de ruido, parásitos, perturbaciones...) es importante.

2. Conmutatividad: aquí referido al cambio de roles actuante, público, jurado; asumiendo en todos los casos las competencias y responsabilidades que convengan.

3. Tolerancia a la frustración: o aceptación de sí mismo/a (aciertos, errores...) y de los compañeros/as (miradas, juicios, correcciones...).

4. Intencionalidad / Previsión: la elaboración y puesta en escena de la historia siempre responde a un proyecto (cf. PO1) que se ha de poder explicar y justificar.

c) Reglas de acción:

- Alegría: si sitúas las comisuras de los labios hacia atrás y arriba, mejillas levantadas y arrugas en los ojos, adoptas una postura abierta, con la zona expresiva (pecho-brazos), expresarás alegría
- Tristeza: si adoptas una postura cerrada, cejas en forma de triángulo (vértice hacia arriba), comisura de los labios hacia abajo, expresarás tristeza.
- Ira: Si adoptas una actitud tensa y retadora, frunces el entrecejo, mirada dura y desafiante, expresarás ira, cólera o enfado.
- Sorpresa: Si pones las cejas levantadas, curvas y elevadas, párpados abiertos (superior levantado e inferior bajado), la mandíbula cae abierta e hinchas pecho, expresarás sorpresa.

Reflexiones después de la práctica:

- ¿Cómo se ha procedido en el diseño, preparación y ensayo de la historia? ¿hay otras alternativas?
- ¿Hay emociones más/menos fáciles de representar? ¿y de captar?
- ¿Se han identificado principios operacionales o de gestión? ¿cuáles?
- ¿Cuáles han sido más/menos elocuentes?
- ¿Se entienden bien las aportaciones de la gente de clase? ¿para qué sirven?

d) Observaciones para el/la docente:

Algunas propuestas se hacen de manera inductiva y con el alumnado, pero por motivos de tiempo u otros se pueden cerrar, por ejemplo, en vez de hacer un *brainstorming* para obtener un listado de personajes, el profesorado aporta una lista de personajes o fotos, también se pueden solicitar al alumnado con anterioridad...

Atención a las diferencias individuales:

A veces hay estudiantes con dificultades o resistencias para llevar a cabo actividades de simbolización o que les da vergüenza participar en propuestas de este tipo: se recomienda la adaptación mediante situaciones más contextualizadas, el aporte de materiales (fichas, imágenes...) y, en todo caso, aceptar que pueden trabajar a ritmo diferente (no presionar).

Normalmente el alumnado con alguna dificultad motórica no tiene por qué tener dificultades para llevar a cabo este tipo de actividades, más allá de las limitaciones de su capacidad motriz.

Las adaptaciones para quienes presenten alguna dificultad sensorial podrán llevarse a cabo mediante el uso de materiales complementarios (fichas, advertencias sonoras o visuales...), informaciones complementarias (señales, asistencia de un compañero/a...) u otros recursos, como por ejemplo sonidos guturales para la identificación de emociones...).

El caso de alumnado con dificultades cognitivas podrá tenerse en cuenta a la hora de formar los grupos de trabajo, facilitando la participación de alumnado mejor dispuesto o que viene llevando a cabo labores de colaboración.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Se plantea un sistema de observación y registro de las acciones intervinientes en las representaciones, así como de las representaciones en sí mismas. Utilizar el consenso como procedimiento para la concreción de este sistema resulta especialmente formativo y su uso entre compañeros/as permite una evaluación entre iguales. Naturalmente, en todo este proceso se consolida su valor formativo si tras la observación y registro de acciones y representaciones se procede a las correspondientes “puestas en común” que permitirán enriquecer tanto la dimensión escénica como la observadora, y en todo caso la capacidad de diálogo y entendimiento.

La revisión de las aportaciones personales servirá como fuente informativa para la evaluación individual, mientras que la supervisión de la dinámica de cada grupo durante los ensayos y representaciones, como del conjunto del alumnado en las puestas en común resultará útil para la evaluación colectiva.

En la exposición final, cada actor/actriz se identifica con un número del 1 al 4 y cada uno de los observadores utiliza la siguiente ficha para la evaluación:

Ficha para identificación de emociones en la representación final						
		PERSONAJE	ALEGRÍA	TRISTEZA	IRA	SORPRESA
GRUPO 1	1					
	2					
	3					
	4					
GRUPO 2	1					
	2					
	3					
	4					
GRUPO 3	1					
	2					
	3					
	4					
GRUPO 4	1					
	2					
	3					
	4					

Ficha para la reflexión final	
Después de actuar y evaluar a los compañeros/as, los tres gestos más claros de cada emoción son:	
ALEGRÍA	
TRISTEZA	
IRA	
SORPRESA	

Bibliografía:

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Parlebas, P. (2017). Expresión corporal y educación física. In R. Martínez-Santos (Ed.), *La aventura praxiológica. Ciencia, Acción y Educación Física*. (pp. 195–198). Junta de Andalucía.
- Perez, T. y Delaunay, M. (1991-1992). Tableaux synoptiques des contenus à enseigner par famille d'APS : Danse. *Revue des enseignants d'Éducation Physique et Sportive, de l'Académie de Nantes*, 6, 63-76.

Ejemplo de situación de aprendizaje 3º ESO: Volteos e inmovilizaciones**Introducción y contextualización:**

Las situaciones de oposición, uno/a contra uno/a, se ubican en el dominio de *oposición interindividual* caracterizado por:

- la realización de las prácticas motrices en un entorno físico estable;
- la presencia de adversario/a y la ausencia de compañero/a; es decir: la única incertidumbre proviene del adversario/a (antagonismo);
- la constante presión temporal y/o espacial, dado que se desconoce cuándo y dónde habrá que actuar: toma de decisiones.

El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno/a contra uno/a, cuya clara intencionalidad es superar al adversario/a procurando inclinar la relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido.

Ello implica que debe organizar sus acciones de manera eficaz y para ello decodificar las conductas del oponente y extraer informaciones relevantes, asumiendo un estricto respeto de las normas y a la integridad del contrincante.

La gran atención para captar información, la anticipación, la preacción, el ajuste de su propia motricidad (con la correspondiente previsión e iniciativa) son cuestiones que debe tener en cuenta de cara a la adecuada selección de las acciones.

Todo esto, que es común a toda situación de oposición interindividual (bádminton, tenis, esgrima...) se concreta de forma particular cuando no hay un móvil u otro instrumento que medie entre quienes contienden, ya que el contacto es directo, y aún se particulariza más cuando la distancia de guardia entre contrincantes es nula o casi nula, como es el caso de los deportes de lucha; por ello la violencia del contacto (golpes con o sin implementos) es prácticamente nula, lo que facilita su aplicación en estas edades. La situación que aquí se propone es la menos violenta ya que el contrincante al que se pretende voltear parte de una posición en decúbito prono; una progresión en intensidad puede ser que su posición de partida sea en cuadrupedia, en pie...

El hecho de permanecer en contacto continuo con el oponente otorga a estas situaciones motrices una relación basada en agarres, empujes y tracciones; con gran frecuencia se intenta usar en beneficio propio esos agarres, empujes y tracciones empleados por el oponente. De ahí que saber ubicar el centro de gravedad (propio, del oponente o del conjunto) y el conocer y usar de manera adecuada palancas, ejes de giro, bases de sustentación, etc. cobren una importancia clave. En este sentido, las relaciones con la Física resultan evidentes.

Igualmente importante es tener en cuenta el estrecho contacto corporal entre quienes compiten, ya que puede suponer una situación emocionalmente intensa que debe aprovecharse para la mejora del respeto al otro/a y de las relaciones interpersonales (CE.EF.3).

Aunque comúnmente las situaciones de 1 contra 1 en lucha han de considerarse duelos simétricos, la que aquí se propone tiene perfil de duelo asimétrico ya que, de inicio, existen dos roles diferentes: quien pretende inmovilizar (a quien discrecionalmente llamaremos “inmoviliza”), y quien trata de escapar (a quien llamaremos “escapa”). Por ello cada asalto ha de repetirse cambiando los roles.

Objetivos didácticos:

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

1. Aplicar estrategias sencillas de lucha en suelo, para lograr voltear al oponente e inmovilizarlo: control del peso, propio y del adversario/a, de la base de sustentación, de las palancas de acción y de los ejes de rotación.
2. Percibir movimientos y fuerzas que puedan variar el control sobre su oponente y aprovecharlos a su favor.
3. Identificar y registrar acciones de oposición y control en situaciones de lucha: ficha de observación.
4. Respetar la integridad física y moral del adversario/a en cualquiera de sus intervenciones, identificando y respetando las señales previstas en caso de hacer daño.
5. Aceptar un modo de oposición en contacto directo con el cuerpo del oponente.

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.EF.1 Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices...	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.	1. Aplicar estrategias sencillas de lucha en suelo, para lograr voltear al oponente e inmovilizarlo: control del peso, propio y del adversario/a, de la base de sustentación, de las palancas de acción y de los ejes de rotación. 2. Percibir movimientos y fuerzas que puedan variar el control sobre su oponente y aprovecharlos a su favor.
CE.EF.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva [...] priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, [...] y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen	3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de	3. Identificar y registrar acciones de oposición y control en situaciones de lucha. 4. Respetar la integridad física y moral del adversario/a en cualquiera de sus intervenciones, identificando y respetando las señales previstas en caso de hacer daño.

<i>el fracaso y el éxito en estas situaciones, [...]</i>	violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás	5. Aceptar un modo de oposición en contacto directo con el cuerpo del oponente.
CE.EF.5. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, mediante la práctica física diaria...</i>	5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	4. Respetar la integridad física y moral del adversario/a en cualquiera de sus intervenciones, identificando y respetando las señales previstas en caso de hacer daño.

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

Bloque	Saberes básicos
<i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i>	— Acciones motrices de oposición, como, por ejemplo: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha. — Principios operacionales: búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival
<i>Bloque C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i>	— Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
<i>Bloque F: Vida activa y saludable</i>	— Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

Conexiones con otras materias:

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

Área	Competencia específica	Acción educativa posible
Física y Química	CE.FQ.2. Expresar las observaciones realizadas por el alumnado en forma de preguntas, formular hipótesis para explicarlas y demostrar dichas hipótesis a través de la experimentación científica, la indagación y la búsqueda de evidencias, para desarrollar los razonamientos propios del pensamiento científico y mejorar las destrezas en el uso de las metodologías científicas.	Aplicar saberes básicos del bloque “C. La interacción” tales como, por ejemplo, “[...] Relación de los efectos de las fuerzas, como agentes del cambio tanto en el estado de movimiento o el de reposo de un cuerpo, [...] con los cambios que producen en los sistemas sobre los que actúan.” para comprender los empujes y tracciones que se producen en una inmovilización o en un volteo, anticipando qué es lo que puede ocurrir si se varían líneas de empuje, ejes de rotación o puntos de apoyo.

Descripción de la actividad:

Comienza el combate con “escapa” tumbado sobre la colchoneta en decúbito prono y con “inmoviliza” de rodillas a su lado.

“Inmoviliza” trata de voltear a “escapa” y ponerlo en decúbito supino; si logra darle la vuelta, debe mantenerlo así durante 5” a 10” (según se establezca).

Alcanzado ese tiempo de inmovilización, se para el cronómetro y se vuelve a empezar; cuando ambos contendientes están en posición inicial se reactiva el cronómetro.

El ciclo se repite cuantas veces quepan en 1 minuto (duración del combate).

a) Material:

- Dos colchonetas juntas (mejor si están unidas) por el lado más largo (2 x 2 metros en total) para cada grupo. Puede realizarse sobre suelo de madera o sintético si no existe peligro de erosiones.
- Asegurar suficiente separación entre grupos.
- Cronómetro.
- Ficha para el registro de las acciones seleccionadas y sus resultados.
- Atención a los objetos metálicos o similares: anillos, pendientes, pulseras, aros...

b) Finalidad:

- Voltear al contrincante y mantenerlo inmovilizado.

c) Normas:

- Únicamente está permitido: agarrar, estirar y empujar.
- Por cortesía, durante el combate se debe permanecer en silencio.

d) Criterios de éxito:

Dado que se trata de un duelo asimétrico sólo se puntúa si quien inmoviliza consigue voltear a su oponente (ponerlo decúbito supino) y mantenerlo así durante 5” - 10” (en función de lo que se haya acordado), o hasta que acabe el combate. ¿Cuántas veces lo consigue?

e) Criterios de realización:

- Aplicación de las diferentes reglas de acción: intentos - éxitos.
- Pueden añadirse más reglas si en el seno del grupo hay acuerdo al respecto.

Metodología y estrategias didácticas:

Se recomienda no utilizar modelos que el alumnado debe copiar de manera más o menos explícita. Por el contrario, conviene que vayan ensayando y reorientando el aprendizaje a partir de la identificación de los éxitos (parciales o totales) que vayan surgiendo. Para ello las puestas en común son fundamentales, por lo que conviene dejar disponible el tiempo que convenga, organizándolas primera en el seno de cada grupo (después de cada combate) y posteriormente en el conjunto de la clase, tratando de alcanzar algunas ideas comunes.

a) Organización:

En grupos de cuatro: dos se enfrentan durante un tiempo de un minuto; otro registra las acciones previamente seleccionadas y el cuarto se encarga de llevar el tiempo.

Después se cambian los roles, de modo que tras seis rotaciones cada participante se ha enfrentado con los otros tres. Dado que los duelos son asimétricos habrá que repetir todo el ciclo intercambiando los roles (“inmoviliza” <> “escapa”), lo que suma un total de 12 combates:

ronda 1					ronda 2				
asalto	inmoviliza	escapa	observa	crono	asalto	inmoviliza	escapa	observa	crono
1	A	B	C	D	7	B	A	D	C
2	B	C	D	A	8	C	B	A	D
3	C	D	A	B	9	D	C	B	A
4	D	A	B	C	10	A	D	C	B
5	A	C	D	B	11	C	A	B	D
6	B	D	C	A	12	D	B	A	C

“Observa” identifica los comportamientos de “inmoviliza” y los registra en la ficha dispuesta a tal fin (Ficha tipo de evaluación individual), colocando en la casilla correspondiente un uno (1) si se queda en un intento, o un dos (2) si tiene éxito. Igualmente, señala las “inmovilizaciones completas” señalando con una equis (x) en la casilla sombreada que toque.

“Crono” se encarga del tiempo: anuncia el comienzo del combate, y el inicio y final de cada inmovilización, deteniendo el cronómetro tras el tiempo establecido (entre 5” y 10”) para volverlo a activar cuando se reinicie el combate. También se encarga de avisar el final del combate, pasados los 60” establecidos.

Tras cada combate se procede a los correspondientes intercambios de información entre los cuatro participantes, tratando de encontrar reglas que se han utilizado o se han podido utilizar, vislumbrando otras reglas distintas y sus posibilidades de uso y anotando sus conclusiones.

b) Reglas de juego:

- Respeto al adversario/a.
- Se trata de un enfrentamiento codificado, en el que toda tentativa de hacer daño está prohibida: ej. no se puede golpear, ni “retorcer” manos o pies, etc.

c) Principios operacionales y de gestión:

Principios operacionales básicos:

1. Principio de acción/reacción (táctica): dominar (al adversario/a) pasa por la posibilidad de provocar una reacción del adversario/a que se utilice a continuación para crear el desequilibrio de fuerzas de la pareja de combatientes en su favor.
2. Principio de volteo controlado: para voltear sobre la espalda, es necesario utilizar un(os) par(es) de fuerzas y un punto de apoyo (palanca).
3. Principio de oposición al movimiento (en suelo): para inmovilizar a un adversario (en el suelo), es aconsejable combinar simultáneamente la fijación más fuerte posible, “pesando” sobre él/ella tanto como se pueda, lo más cerca del centro de gravedad (sobre la mayor superficie posible), asegurando el equilibrio gracias a una base de apoyo tan amplia como se pueda alcanzar.
4. Principio de asociación/disociación (de cinturas): la construcción de una “presa” resulta de la articulación de tres partes del cuerpo, asociadas en una misma acción, maximizando la función de cada una de ellas

Principios de gestión aplicables:

1. Pertinencia; RA: produce el efecto esperado

2. Combinatoria; RA: trabaja mediante tareas asociadas

3. Conmutatividad; RA: cambio de acción, de proyecto según las reacciones percibidas

Otros:

- dominar la noción de contacto presionante pero móvil: por lo tanto, ser capaz de contener al oponente en un área o una postura (decúbito supino) usando mi tronco y mis codos/brazos o usando mi tronco y mis rodillas/piernas/pies
- impedir que gatee tomando apoyo para escapar
- impedir que se levante apoyándose en los brazos o en las rodillas

Reglas de acción:

- Para el volteo:

V1 si se agrupa: agarro por debajo de su tronco el costado contrario (cerca del hombro, de la cadera o ambos), tiro con mis brazos mientras empujo con el pecho;

V2 si permanece en extensión: agarro del costado opuesto (cerca del hombro, de la cadera o ambos), y tiro con mis brazos hacia mí y hacia arriba;

V3 si amplía su base de sustentación, abriendo brazos, piernas o ambos: presiono con mi pecho contra el suyo, retiro una de sus extremidades y empujo con pecho hacia el espacio dejado libre, ayudándome de mis piernas;

V4 ...

- Para el control de la inmovilización:

C1 si gira según su eje antero-posterior (ahora perpendicular al suelo): voy girando con él, controlando con pies y manos/brazos;

C2 si gira según su eje vertical (cabeza-pies) hacia mí: empujo con el pecho y estiro las piernas hasta quedar apoyado en mis pies;

C3 si gira según su eje vertical (cabeza-pies) alejándose de mí: desciendo el pecho todo lo que puedo y separo y alejo mis pies;

C4 ...

d) Reflexiones después de la práctica:

- ¿Qué reglas de acción y/o gestión se han utilizado?
- ¿Cuáles han sido más/menos eficaces?
- ¿Qué otras reglas se pueden aplicar?

e) Observaciones para el/la docente:

- Organizar y ubicar los grupos con claridad: espacio, componentes, tiempos...
- Dejar suficiente autonomía para cada grupo.
- Las diferentes reglas de acción aquí nombradas pueden plantearse tal cual, o exponerse sólo algunas de ellas e incluso ninguna, dejando que sea el alumnado quien las vaya descubriendo, con frecuencia por tanteo y a través de métodos de ensayo-error.

- Supervisar, yendo de grupo en grupo, pero sin perder de vista al resto, que las actividades se van realizando según lo previsto.
- Mostrarse disponible para recibir consultas en cada momento, pero evitando “dar soluciones”; en su lugar, mejor orientar mediante preguntas para la reflexión.
- Poner gran atención en que, en todo momento, se mantenga el respeto (físico y moral) al oponente.

Atención a las diferencias individuales:

En principio, es conveniente que no haya demasiada diferencia de peso entre los oponentes.

Normalmente el alumnado con alguna dificultad motórica no tiene por qué tener dificultades para llevar a cabo este tipo de actividades, más allá de las limitaciones de su capacidad motriz. Normalmente bastará con plantear alguna adaptación específica que se ajuste a su realidad; por ejemplo: ante la falta de un brazo, el inmovilizador no podrá utilizar esa zona para el volteo (cf. V3). En caso de limitaciones severas para estas actividades (ej. silla de ruedas) deberá limitarse la participación a los roles de “observa” y “crono”.

	“inmoviliza”:										“inmoviliza”:									
	“observa”:										“observa”:									
	combate 1										combate 2									
V1																				
V2																				
V3																				
V4																				
V...																				
C1																				
C2																				
C3																				
C4																				
C...																				
Inm																				

Tampoco tienen por qué existir problemas para quienes presenten alguna dificultad sensorial. Posiblemente el caso más notorio puede ser la hipoacusia que puede subsanarse mediante la sustitución de las señales sonoras (ej. final de la inmovilización) por otras de tipo táctil.

El caso de alumnado con dificultades cognitivas podrá tenerse en cuenta a la hora de formar los grupos de trabajo, facilitando la participación de alumnado mejor dispuesto o que viene llevando a cabo labores de colaboración.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Se plantea un sistema de observación y registro de las acciones intentadas y logradas. Se adjunta una hoja de registro que puede utilizarse o simplemente servir de base para otro sistema de registro más acorde con las necesidades e intereses del momento. En todo caso, lo que interesa es que el grupo tenga constatación de lo sucedido para a partir de ahí, y mediante una breve puesta en común tras cada combate, pueda ir construyendo sus propios esquemas tácticos de combate, que deberán recogerse en un documento aparte, con o sin formato preestablecido y, a su vez, consensuado o no con el profesorado (informe, cuaderno de notas, diario de clase...) que podrá ser utilizado como instrumento de evaluación colectiva.

Ficha tipo de evaluación individual:

Bibliografía:

Robuchon, J.M. y Delaunay, M. (1992-1993). Contenus à enseigner par familles : Combats de préhension. *Revue des enseignants d'Éducation Physique et Sportive, de l'Académie de Nantes*, 7, 21-30.

Ejemplo de situación de aprendizaje para 4º de la ESO: Diseñamos y aplicamos nuestro plan orientado de actividad física saludable.

Introducción y contextualización:

El profesorado deberá ayudar al alumnado a evaluar su estilo de vida de manera global, analizando las posibles limitaciones y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables para su edad (actividad física, alimentación, sueño, uso de pantallas, desplazamiento activo, etc.), y comprometerse a alguna acción de cambio que mejore su bienestar.

Las reflexiones establecidas por el alumnado en esta situación que se propone tendrán un mayor efecto en ellos, si están conectadas con un proyecto de transformación integral de Escuela Promotora de Salud que intervenga tanto a nivel social como cultural, construido para ser sostenible con la participación y el apoyo de participantes y agentes dentro y fuera del entorno escolar. En todo caso, el plan que se diseñe deberá guardar una relación concreta con alguna de las propuestas derivadas de la comprensión de la Educación Física organizada en dominios de acción. Si fuera necesario, el alumnado puede tomar, como referencia, cualquiera de las experiencias que ha vivido durante el primer trimestre de este curso, o de algunas de las desarrolladas en alguno de los tres cursos anteriores.

Los nuevos estudios sobre el estilo de vida ponen el acento en la actividad física (AF), el tiempo sedentario y la duración del sueño ya que representan los tres únicos comportamientos relacionados con la salud que prevalecen durante las 24 horas del día (Canadian 24-hour movement guidelines) (Tremblay et al., 2016). Podemos encontrar adolescentes que suelen mostrar una prevalencia combinada de comportamientos saludables y de riesgo (Leech *et al.*, 2014). La relación e influencia entre los diferentes comportamientos suele ser más fuerte entre los que se consideran más saludables (p.ej., realización de AF, ingesta de alimentos saludables, tener calidad de sueño, realizar un desplazamiento activo, etc.) o los que se consideran de mayor riesgo (p.ej., consumo de tabaco, alcohol, ingesta de alimentos insanos, excesivo tiempo de pantalla, etc.). Este hecho sugiere la necesidad de intervenir sobre un número considerable de comportamientos saludables para así potenciar su efecto beneficioso mediante un efecto multiplicativo (ver figura A).

Recordamos que, a lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud, para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física.

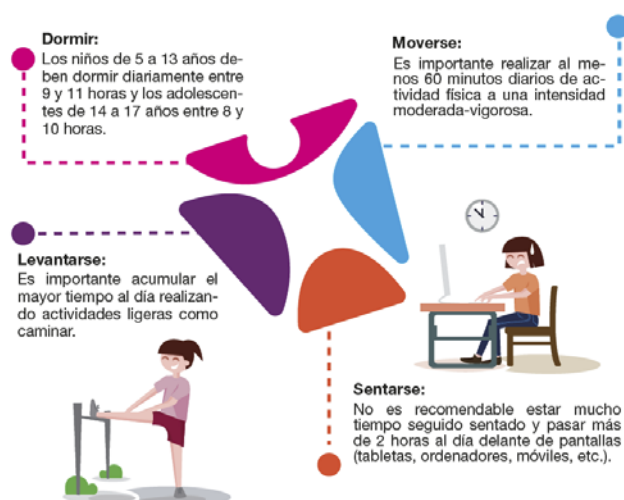


Figura A. Representación de algunos comportamientos que establece la "Canadian 24-hour movement guidelines". Fuente: Proyecto CAPAS-Ciudad (<https://capas-c.eu/>).

La situación tiene su anclaje en la situación propuesta para tercer ciclo de Educación Primaria. En ella se solicita al alumnado 4 dinámicas progresivas e interconectadas. La primera es “Nuestras estrategias para tener un estilo de vida saludable”, la segunda recibe el nombre de “Recomendaciones sobre comportamientos saludables”, la tercera “Mi semana habitual de hábitos saludables” y se cierra la situación con “Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable”.

Nosotros partiremos de la tercera dinámica para desarrollar nuestra evaluación inicial. Una vez establecida esta reflexión personal sobre lo que significa “la foto del estilo de vida del estudiante”, se pasará a la acción. La idea es evolucionar de un simplemente “hacer” (por ejemplo, una sesión de flexibilidad programada por la/el docente) a “saber aplicarlo para resolver un problema real del estudiante” (por ejemplo, generar y aplicar varias rutinas de flexibilidad para la espalda y que el alumnado se ha propuesto como proyecto personal; otro ejemplo sería el mejor desarrollo de una experiencia de gimnasia rítmica, en la que dicha cualidad física mantiene una gran presencia). Es por ello por lo que, en los primeros cursos de la ESO se deberá ofrecer al alumnado recursos para la autogestión de las cualidades físicas relacionadas con la salud (resistencia, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad), establecer retos individuales o colectivos de actividad física saludable, para que estén en disposición al final de la etapa obligatoria, de diseñar y aplicar un plan individual de autogestión de la actividad física.

Esta situación de aprendizaje puede ubicarse en cualquier unidad didáctica centrada en el desarrollo de las conductas motrices. Los saberes asociados a la competencia específica 5, y más concretamente los relacionados con el saber sobre “planificar y autorregular...”, tomarán sentido dentro de una unidad didáctica que permita asociar los aprendizajes adquiridos a un contexto vinculado con la vida activa. Para ello será necesario dotar al alumnado de los recursos necesarios basados siempre en la contextualización de diferentes situaciones motrices.

La propuesta didáctica que aquí se plantea puede implementarse de diferentes maneras. Una de ellas podrá ser de forma transversal a lo largo del curso académico, donde podamos incluir los saberes básicos expresados en esta situación en las diferentes unidades didácticas que conforman la programación anual de este curso. Para ello se podrá proponer al alumnado la realización de su plan de trabajo personal basado en los saberes relacionados con la competencia 5 al finalizar el curso, donde le hayamos dotado de los recursos variados pertinentes de cada tipo de dominio de acción. El aprendizaje se presenta así de una forma transversal, contextualizada, y real, dándole la riqueza y la importancia que estos saberes tienen para la vida del alumnado.

Objetivos didácticos:

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

1. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.).
2. Comprender la función de las cualidades físicas como elementos coadyuvantes para el adecuado desarrollo de las conductas motrices.
3. Diseñar un plan individual de autogestión de la actividad física, incluyendo la atención al desarrollo de conductas motrices.
4. Aplicar un plan individual de autogestión de la actividad física.
5. Tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.

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.EF.1. Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna ...	1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., o 1.6. en función del dominio de acción en el que se sitúe la propuesta concreta.	2. Comprender la función de las cualidades físicas como elementos coadyuvantes para el adecuado

		desarrollo de las conductas motrices.
CE.EF.5. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, mediante la práctica física diaria, seleccionando, ...	5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.	<p>1. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.).</p> <p>3. Diseñar un plan individual de autogestión de la actividad física, incluyendo la atención al desarrollo de conductas motrices.</p> <p>4. Aplicar un plan individual de autogestión de la actividad física.</p> <p>5. Tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</p>

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

Bloque	Saberes básicos
<i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i>	<p>— Principios operacionales del dominio de acción desarrollado (en función de la ubicación/tipo de la UD donde esté ubicada)</p>
<i>Bloque F. Vida activa y saludable</i>	<p>— Salud física: Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física y establecimiento de necesidades de un grupo de alumnos/as. Determinación, aplicación y control de actividades a planes de entrenamiento a medio plazo, realizados en pequeño grupo. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>— Salud social: Actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas propias para el trabajo en común.</p> <p>— Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>

Conexiones con otras áreas:

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

Área	Competencia específica	Acción educativa posible
Lengua Castellana y Literatura	5. Producir textos escritos y multimodales coherentes, cohesionados, adecuados y correctos, atendiendo a las convenciones propias del género discursivo elegido, para construir conocimiento y para dar respuesta de manera informada, eficaz y creativa a demandas comunicativas concretas.	El alumnado tiene que presentar un documento con unas partes definidas que configuran el plan de actividad física saludable contextualizado a sus circunstancias. Ese producto necesita de una planificación y presentar un texto final coherente, cohesionado y con el registro adecuado.

Descripción de la actividad:

a) Material:

– Material curricular para la sesión de la organización semanal y el establecimiento del plan individual de AF y su evaluación (orientaciones para su confección en **Metodología y estrategias didácticas**).

b) Finalidad:

- Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.).
- Realizar un diseño y aplicación de un plan individual de autogestión de la AF con control del aprendizaje espaciado en el tiempo.
- Tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.

c) Normas:

- Respeto por el trabajo individual del alumnado de clase e ir realizando las tareas que se le solicitan.

d) Criterios de éxito:

- Conseguir una “fotografía” de ese momento de la vida del alumnado que le ayude a ser consciente de su potencial y que busque en su contexto aliados para mejorar su bienestar.
- Diseñar y poner en práctica un plan de actividad física coherente con su estilo de vida actual.
- Realizar acciones reales encaminadas a mejorar su bienestar.

Metodología y estrategias didácticas:

a) Organización:

La situación podría ser dividida en varias dinámicas dependiendo de las intenciones pedagógicas y las posibilidades en nuestro contexto. En principio la situación tiene 4 dinámicas progresivas e interconectadas. La primera es “Mi semana habitual de hábitos saludables como evaluación inicial”. La segunda “Diseño mi plan de actividad física para dos meses”. La tercera “Aplico mi plan de actividad física saludable” y se cierra la situación con “Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable”.

La unidad didáctica que la hemos denominado “Actívate para... (incluir la referencia a la actividad elegida)” tiene una organización especial durante el curso, desarrollándose, esencialmente durante el segundo y tercer trimestres. Van apareciendo diversos bloques de práctica en función de las intencionalidades didácticas. Se van a disponer 7 bloques diferentes repartidos entre la última semana antes de las vacaciones de navidad y el final de curso (ver figura B). La unidad didáctica tendrá más situaciones de aprendizaje asociadas a otros objetivos didácticos que pueden ser diferentes en función de la orientación final que le quiera dar el departamento. Una propuesta temporal global podría ser esta:

Bloques de práctica	Finalidades del bloque	Nº de sesiones	Fechas	Objetivo didáctico
1	Presentación de la unidad (¿qué vamos a realizar después del periodo navideño?). Revisión de los aspectos básicos del trabajo y de las partes que tiene.	1	Antes de navidad	
2	Presentación de la unidad. Revisión de los aspectos básicos del trabajo y de las partes que tiene. Dinámica 1. Mi semana habitual de hábitos saludables como evaluación inicial.	2	A la vuelta de las vacaciones de navidad.	1
3	Presentación de los materiales de apoyo sobre las CFB y su tratamiento. Integración con actividades variadas del Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices. Determinación de las acciones motrices seleccionadas en función de su participación en la actividad elegida. Vinculación entre CFB y estas acciones motrices.	4-6		
4	Dinámica 2. Diseño mi plan de actividad física para dos meses.	2	Marzo	2
5	Dinámica 3. Aplico mi plan de actividad física saludable e integrada.	2	Abril y Mayo	3
6	Trabajo autónomo para elaborar el material solicitado. Apoyo al alumnado.	2	Junio	
7	Dinámica 4. Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable".	1		4

Figura B. Organización temporal por bloques de la unidad didáctica 'Actívate'.

Dinámica 1. Mi semana habitual de hábitos saludables como evaluación inicial.

La dinámica exige tener identificados los comportamientos saludables y las recomendaciones de los determinantes de salud. Ejemplos de estos determinantes son la actividad física, la alimentación, el sueño, el uso de pantallas y las relaciones sociales positivas. A partir de aquí se establecen dos momentos.

– Momento 1. El alumnado debe cumplimentar la tabla que se adjunta (como ejemplo), intentando situar los comportamientos saludables que realiza durante la semana. A partir de las recomendaciones que establecemos en observaciones para docentes, el alumnado deberá ir paso a paso, siguiendo la pauta establecida por el/la docente para que no pierda ningún registro.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		Sábado	Domingo
Antes de ir al cole						Mañana		
Mañanas								
Medio día								
Tardes (cole)						Tarde		
Tardes (después cole)								
Total minutos de actividad								

Figura C. Material para establecer la semana habitual de hábitos saludables.

Momento 2. A partir de esta “fotografía” el/la estudiante deberá realizar una producción escrita comparando su semana con hábitos saludables con las recomendaciones. Se deberán establecer puntos fuertes y puntos a mejorar en función de los aspectos trabajados.

Dinámica 2. Diseño mi plan de actividad física para dos meses.

Partiendo de las reflexiones que ha hecho el alumnado en la dinámica 1 y el recopilatorio de recursos sobre cómo abordar diferentes cualidades físicas a través de ejercicios, esquemas y actividades motrices (bloque de práctica 3), les solicitaremos que realicen un plan de dos meses de duración. Es importante cómo atender el acondicionamiento físico escolar en estas edades y bajo el modelo de EFRS. Para ello revisaremos las ideas clave para tener clara la orientación del trabajo que nos ocupa (progresión, continuidad, multilateralidad, individualidad, gestión autónoma y relaciones sociales).

ABRIL						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
MAYO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

Figura D. Material para establecer la programación de AF.

Dinámica 3. Aplico mi plan de actividad física saludable e integrada.

El alumnado realiza la aplicación del plan y tiene que diseñar dos sesiones para realizarlas en el horario de Educación Física. Las sesiones en las que se pongan en marcha esas sesiones serán avisadas por el/la docente con antelación. El alumnado deberá aparecer con su plan para que el/la docente pueda valorar su trabajo.

Dinámica 4. Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable.

Abordamos el momento final de la situación. Animaremos al alumnado a establecer compromisos de cambio y mantenimiento de comportamientos saludables.

– Momento 1. De manera individual les solicitaremos que para un plazo de tiempo (uno o dos meses), qué acciones creen que van a mantener y cuáles se comprometen a modificar. Sería aconsejable limitarles el espacio y las partes que se le solicitan en la producción.

b) Observaciones para el/la docente:

– Para la dinámica 1. Si un comportamiento saludable se repite durante todos los días, poner un número y una leyenda al final de la hoja para no saturar de información la misma. Atención a determinados comportamientos: situar las sesiones de Educación Física y contabilizar 10 minutos de AF moderada-vigorosa y no la duración de la clase (poner EF); contabilizar si van y vuelven a casa andando (el tiempo real. Poner Andar.); Si juegan a algo, en los entrenamientos poner el 50% del tiempo del entrenamiento (poner Entreno). Si juegan los fines de semana: poner los minutos que juegan de media... Incluir también acciones domésticas (hacer la cama, bajar la basura, subir escaleras, etc.) tiempo realista. Al final sumar minutos por día. Es interesante diferenciar entre actividades ligeras (domésticas) y moderadas y vigorosas. Las dinámicas pueden tener una duración entre 1 o 2 sesiones.

– Para la dinámica 2. Algunas consideraciones para tener en cuenta:

- Las sesiones de la unidad didáctica le sirven al alumnado para completar las diferentes partes del trabajo.
- A la vuelta de vacaciones de navidad, a las familias se les envía una circular informando de la finalidad de la unidad didáctica y que necesitamos de su ayuda para que el alumnado tenga éxito y apoyo en el trabajo.

- El alumnado debe cumplimentar un archivo de Word prediseñado con antelación y debe ajustarse a los espacios y formatos que se establezcan (se muestra en los recursos de la experiencia).
- El trabajo es enviado al profesorado de EF al finalizar la unidad didáctica. La fecha límite y la dirección de correo serán facilitadas durante la unidad didáctica.
- El plan de actividad física conlleva poner en práctica una AF en el tiempo libre del alumnado. La premisa es realizarla durante mínimo 10 días, repartidos en 5 semanas. Así, como media, el alumnado realiza AF dos días por semana durante, mínimo, 5 semanas.
- Hay que dejar claro al alumnado las fechas de la unidad didáctica para establecer un plan de acción. También hay que dejar claro lo que les vamos a pedir en cada una de las fechas para que vayan cumpliendo el trabajo de forma progresiva.
- Dos sesiones serán para realizar en las clases de Educación Física para poder supervisar el trabajo.
- ¿Cuándo se pasa al alumnado el documento donde tiene que realizar el trabajo? Al finalizar el bloque 3, que se relata en la temporalización de la unidad didáctica.
- En la aplicación del trabajo pueden darse diferentes situaciones entre el alumnado cuando planteemos la unidad didáctica (ver figura E).

Alumnado plantea...	Solución
Yo realizo varias actividades físicas, ¿cuál incluyo?	La que consideres, pero vamos a abordar una ficha para valorar la AF bajo unos parámetros saludables. Lo que nos interesa, desde la asignatura, es que tus reflexiones no se queden en este curso, sino que te sirvan para tu vida como ciudadana/o. Por lo tanto, te aconsejaría que eligieras la que más posibilidades tienes de continuar en el tiempo.
Yo hago "fútbol" (o cualquier otra actividad, pero de forma federada, en un club y bajo una visión competitiva) ¿puedo elegirla?	Sí. Pero vamos a abordar una ficha para valorar la AF bajo unos parámetros saludables. Lo que nos interesa desde la asignatura es que tus reflexiones no se queden en este curso y en la actividad que estás realizando actualmente, sino que te sirva para tu vida como ciudadana/o, y que consideres pros y contras de realizar esa actividad. Se puede orientar a detectar carencias en su estilo de vida y abordarlas. Por ejemplo, el alumnado que hace alguna actividad regular, la flexibilidad la tiene descuidada.

Figura E. Opciones del alumnado frente al proyecto personal de 'Actívate'.

Una propuesta de guión del trabajo que se le facilitará al alumnado podría tener los siguientes apartados (ver figura F):

1. Elegir una o varias AFs que puedan realizarse en vuestro tiempo libre. Se pueden tomar como referencia experiencias que ha vivido durante el primer trimestre de este curso, o de algunas de las desarrolladas en alguno de los tres cursos anteriores.
2. Establecer un calendario donde esas actividades se hayan realizado.
 - El calendario tendrá una duración desde diciembre a junio.
 - Si el alumnado hace varias actividades deberá de disponerlas en el calendario.
3. Informe sobre una actividad.

- 3.1. Calentamiento y vuelta a la calma.
- Justificar el calentamiento que se realiza para comenzar la actividad.
 - Justificar el trabajo de estiramientos que se realizará al finalizar la actividad.
- 3.2. Cualidad física que se trabaja principalmente.
- Análisis de los aspectos que condicionan la cualidad física. Pulsaciones, zona de actividad, tiempo de duración.
- 3.3. Prevención y actuación sobre posibles lesiones.
- Análisis de las posibles lesiones.
 - Primeros tratamientos.
- 3.4. Indumentaria.
- Descripción de lo que se necesita para realizarla con comodidad y seguridad.
4. Comentario sobre la importancia que tiene realizar AF.
- Aspectos positivos.
 - Aspectos negativos.
 - Hablar sobre las limitaciones para realizar AF.
5. Análisis sobre si la actividad o actividades realizadas son saludables.
- Realizar ficha de testeo para la actividad.
 - Sacar conclusiones.
6. Reflexiones y consideraciones acerca de la participación de las CFB en la actividad elegida.
7. Mis compromisos para desarrollar un ambiente saludable.

Figura F. Apartados del proyecto Actívate.

– Para la dinámica 4. Es importante que esas modificaciones vayan de la mano de un análisis del potencial del contexto próximo del niño/a (familias, centro educativo, extraescolares, club, eventos de ciudad, uso de instalaciones deportivas municipales, uso de espacios como parques o rutas, etc.), conectando con las demandas (si fuese posible) de una Escuela Promotora de Salud.

Atención a las diferencias individuales:

Nuestra intención es la de visibilizar aprendizajes, dar información al alumnado para que tomen decisiones saludables. En las opciones para configurar el plan se dan dos alternativas tipo que nos hemos encontrado. En cada contexto, se deberá analizar esas circunstancias para que el plan que desarrollen sea real y significativo para el alumnado.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Ser sensibles ante la diversidad de contextos personales. Esta perspectiva alternativa de la salud prioriza y refuerza el discurso salutogénico sobre la salud (¿qué podemos hacer para llevar una vida saludable? o ¿cómo hacemos nuestras clases para mejorar vuestros recursos sobre una AF saludable?) frente al discurso patógeno de salud y la visión medicalizada (prevención y control de la obesidad); b) propone a las y los docentes que prioricen las oportunidades de aprendizaje en EF poniendo el acento en los valores personales (e.g., persistencia, implicación, esfuerzo, etc.), valores sociales (e.g., relaciones positivas, cooperación, respeto hacia el otro, etc.) y los sentimientos (e.g., satisfacción, disfrute, etc.) que genera la práctica de AF; c) conectar la EF con prácticas saludables en su contexto próximo; d) desarrollar estrategias para que el alumnado vaya ganando progresivamente en autonomía para conseguir

una autogestión de su vida activa (recordarles lo que han aprendido); e) dotar de recursos para que el alumnado tome decisiones saludables para sí mismo y su entorno social.

Proponemos un modelo para que el alumnado realice una autoevaluación de su plan de actividad física saludable a partir de los criterios establecidos.

ELEMENTOS	Rodea la puntuación según lo que proceda									
PROGRESIÓN (He aplicado durante el programa los principios de intensidad y duración de la actividad)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	No he tenido en cuenta ninguno de esos conceptos			Los he tenido en cuenta en algunas sesiones.				Lo he tenido en cuenta en todas las sesiones		
CONTINUIDAD (He sido constante en la realización de las sesiones que tenía diseñadas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	He cumplido con 2 o 3 sesiones de las 10 sesiones diseñadas.			He realizado de 4 a 7 de las sesiones que tenía pensadas.				He realizado de 8 a 10 sesiones que tenía diseñadas.		
MULTILATERALIDAD (Capacidad del programa para movilizar diferentes grupos musculares de manera equilibrada)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Moviliza uno de estos elementos: tren superior, tren inferior y tronco.			Moviliza dos de estos elementos: tren superior, tren inferior y tronco.				Moviliza tanto el tren superior, tren inferior como el tronco.		
INDIVIDUALIDAD (La propuesta ha atendido a los intereses y particularidades de cada contexto y de cada individuo)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	El programa lo he tenido que hacer porque era obligatorio.			He tenido que hacerlo porque era obligatorio, pero me interesaba hacerlo.				El programa se adecúa a mis intereses y a mi capacidad.		
GESTIÓN AUTÓNOMA (La propuesta sería capaz de realizarla de nuevo, pero sin ayuda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	No sería capaz de realizar un programa similar por mí mismo.			Sería capaz de realizar un programa similar por mí mismo, pero con algunas dudas y necesitaría ayuda.				Sería capaz de realizar un programa similar por mí mismo.		
RELACIONES SOCIALES (Las sesiones del programa las he realizado con otros. Hacer ejercicio con otros se hace más ameno)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	He realizado las sesiones solo.			He realizado las sesiones solo porque no podía quedar con otros compañeros, pero me hubiera gustado.				La aplicación del programa lo he hecho con otros.		
SATISFACCIÓN (Sensaciones positivas o negativas en la aplicación del programa Actígate)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	NO me encuentro nada satisfecho con el trabajo realizado. No tiene sentido para mí.			Me he encontrado bien en algunas sesiones, en otras no.				Estoy muy satisfecho con lo que he hecho.		
VALORACIÓN FINAL (Realiza una valoración sumando la puntuación obtenido en los criterios anteriores)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	14	21	28	35	42	49	52	63	70

Bibliografía recomendada:

La dinámica se encuentra descrita junto con otras que complementan el modelo en: Julián, J.A., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J. y Aibar-Solana, A. (2021). Educación Física relacionada con la salud. En Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D. y Fernández-Río, J. Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué. Universidad de León, Servicio de Publicaciones, 178-226. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13251>

V. Referencias

- Alonso, J., Lagardera, F., Lavega, P. and Etxebeste, J. (2018). Emorregulación y pedagogía de las conductas motrices. *Acción Motriz*, 21, 67–76
- Etxebeste, J., Urdangarin, C. and Lagardera, F. (2015). El placer de descubrir en praxiología motriz: la etnomotricidad. *Acción Motriz*, 15, 15–24.
- Larraz, A. (2008). Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria. *Seminario Internacional de Praxiología Motriz*.
- Larraz, A. (2009). ¿Qué aprendizajes de educación física debería tener el alumnado al finalizar sexto curso de primaria? *Tándem. Didáctica de La Educación Física*, 29, 45–63.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Parlebas, P. (2009). La acción motriz: punta de lanza de la Educación Física. *Revista de Educación Física: Renovar La Teoría y Práctica*, 113, 5–12.
- ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo (BOA 02/06/2016), por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- UNESCO (2005). Informe preliminar sobre la conveniencia y el alcance de una carta internacional de juegos y deportes tradicionales