

ANEXO II

Materias de Bachillerato

Actividad Física y Salud

La materia de Actividad Física y Salud plantea dos líneas de trabajo diferenciadas, pero complementarias. La primera, consolidar un estilo de vida activo que se habrá ido interiorizando durante los cursos anteriores y que en este tendrá la posibilidad de asentarse definitivamente mediante el aprovechamiento de las cuatro sesiones semanales en las que se organiza la materia. El desarrollo de una actividad física sistemática, personalizada, autorregulada y realizada en el marco educativo, en compañía de sus compañeros y compañeras, impactará favorablemente en el bienestar físico y mental, así como en un mejor aprovechamiento de la jornada escolar. En este sentido, la evidencia científica constata una disminución generalizada de práctica de actividad física entre el alumnado de 2º de Bachillerato debido a la elevada exigencia académica que los estudiantes suelen experimentar al alcanzar este nivel y, sobre todo, este curso. Igualmente, existe evidencia acerca de la mejora generada en el rendimiento académico de los escolares que realizan una hora de actividad física diaria. Encontrar un equilibrio entre el desarrollo académico y el bienestar personal, utilizando la actividad física como medio hacia un estado de mayor salud en todos los ámbitos, resulta necesario en una etapa clave para su futuro.

La segunda de las líneas de trabajo viene determinada porque una parte significativa del alumnado muestra interés en titulaciones relacionadas con la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre. Por ello, la asignatura acercará esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, al contexto escolar.

Los descriptores de las competencias clave establecidos para la etapa de Bachillerato, junto con los Objetivos generales de la misma, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Estos elementos curriculares se convierten en el referente a seguir para alinearse con uno de los retos del siglo XXI, la salud y el bienestar, garantizando una vida sana y promoviendo el bienestar físico, psíquico y social.

Las competencias específicas de la materia de Actividad Física y Salud recogen y sintetizan estas líneas de trabajo que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable, y permitir al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su propia práctica física, así como de otros componentes que afectan a la salud, como el descanso, la gestión del estrés, la alimentación o las relaciones sociales.

En esta materia se profundiza en una práctica de actividad física efectiva y autónoma orientada hacia un estilo de vida activo, sostenible y saludable, con la pretensión de experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de la actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos vinculados con la salud mental, aspectos que son clave en este curso y momento de sus vidas. En este sentido, es necesario que el alumnado desarrolle estrategias que le permitan controlar y equilibrar sus estados emocionales y aprender a gestionarlos en situaciones de estrés adoptando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. Para ello, se deberá continuar compartiendo prácticas y espacios de actividad físico-deportiva, con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, y adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física y el ejercicio físico sistemático sobre la salud social.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios de evaluación que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso, atendiendo a la correcta movilización de los saberes básicos. Todo ello permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en tres bloques. El primer bloque, «Vida activa, sostenible y saludable», aborda los tres componentes de la

salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo personalizado y autónomo de un programa de actividad física, adecuado a las características personales a través de procesos de autorregulación y autoevaluación con la intención de generar efectos en la salud y sobre el rendimiento académico. Respecto a la práctica de actividad física, esta debería realizarse a través de una interacción eficiente y equilibrada con el medio natural y urbano desde una visión sostenible y con un carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», se centra en el diseño, programación y desarrollo de actividades físico-deportivas variadas, sistemáticos o no, y la prevención de accidentes o posibles lesiones derivadas en las prácticas físico-deportivas realizadas.

El tercer bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en prácticas motrices», se centra en el conocimiento de aquellas técnicas adecuadas para reconocer indicios de estrés, ataques de ansiedad u otras situaciones potencialmente peligrosas para la salud mental, así como el desarrollo de estrategias de autocontrol, el fomento de habilidades sociales y la identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en prácticas motrices.

Es indudable que este curso se ve muy influenciado por el rendimiento académico y su relación con su futura salida profesional. Por ello, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen la actividad y el ejercicio físico como recurso clave e imprescindible para el desarrollo integral del individuo, contribuyendo así a desarrollar la salud física y mental, sin dejar de lado los aspectos de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social, desde una perspectiva tanto individual como social.

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

Competencias específicas

1. Implementar de manera práctica, efectiva y autónoma un estilo de vida activo, sostenible y saludable, planificando y autorregulando consciente y responsablemente su actividad física a partir de una autoevaluación personal asentada en parámetros científicos y contrastables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como relacionar este estilo de vida con las diferentes salidas profesionales asociadas a la actividad física.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. El objetivo es que, finalmente, se termine de consolidar el hábito de actividad física, que se debió generar en las clases de Educación Física de cursos anteriores, de manera efectiva y visible durante las sesiones prácticas de la asignatura.

Esta competencia de carácter transdisciplinar tratará, además, de incidir en el conocimiento que los estudiantes poseen acerca de los distintos estudios y salidas profesionales que existen y están relacionados con la actividad física y la salud, no solo para

que sean conscientes de ellos sino también para que comprendan hasta qué punto estos se encuentran relacionados con el desarrollo de un estilo de vida activo. Esta comprensión les aportará una visión más global e interrelacionada del mundo laboral y, más concretamente, un aprendizaje mucho más aplicado del campo de la actividad física y el deporte.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica de actividad física. En este sentido, se deberá tener en cuenta la utilización de apps para el registro y cuantificación de la actividad física, la distribución y periodización de la actividad física para la creación de un plan de entrenamiento que cumpla con los requisitos mínimos propuestos por la OMS y la experimentación de nuevas modalidades deportivas en auge. Será también interesante el estudio de la oferta de ocio activo, actividad física y deportiva de la zona y el entorno del alumnado que favorezcan las opciones saludables del tiempo de ocio, o el análisis de la oferta académica en relación con la actividad física, conocimiento de sus programas, características y posibles salidas laborales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.

2. Experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos vinculados con la salud mental, para desarrollar estrategias que le permitan controlar y equilibrar sus estados emocionales y aprender a gestionar situaciones de estrés adoptando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

Los niveles de exigencia a nivel académico y de preparación del 2.º curso de Bachillerato pondrán a prueba la fortaleza y la capacidad de superación de los estudiantes, lo que los preparará para afrontar con mayores garantías de éxito personal y profesional cualquier futura situación. Sin embargo, estos requerimientos también tensarán y llevarán al límite sus estados emocionales. Sin una adecuada preparación que le permita conocer y saber emplear técnicas y estrategias para modular y regular estos estados, el alumnado podría correr el riesgo de no ser capaz de mantener el equilibrio emocional dando lugar a la aparición de estrés, ansiedad, o depresión, entre otros.

Esta competencia específica pretende incidir en estos aprendizajes, presentando la actividad física como una herramienta idónea para regular los niveles emocionales y aprender a gestionar los propios estados de ánimo. Para ello, la práctica física, aun no estando exenta de esfuerzo y sacrificio, debe ir asociada a aprender a disfrutar, lo que permitirá valorar los efectos positivos de la misma. En este sentido, existen distintos contextos de aprendizaje y experimentación a través de los cuales se pueden desarrollar estas intenciones, como la gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva en relación al tipo de actividad, la selección de material necesario de manera responsable y sostenible, objetivos de la preparación, la prevención de accidentes en las prácticas realizadas y primeros auxilios de las lesiones habituales, o la experimentación de técnicas de relajación y métodos de respiración para propiciar la regulación en determinados momentos o situaciones.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA7, CE3.

3. Compartir prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.

Esta competencia específica pretende hacer que los estudiantes vivencien y experimenten a través de actividades físico-deportivas variadas la incidencia positiva que estas tienen sobre el establecimiento de lazos afectivos entre los participantes, ayudándoles a superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en este tipo de contextos, presentando el deporte y la actividad física como una herramienta interesante mediante la cual fortalecer su propio bienestar social.

Para ello, se plantearán situaciones en las que el alumnado experimente prácticas de actividad física colaborativas en las que se respeten las normas preestablecidas o modifiquen las mismas para crear nuevas modalidades o situaciones, rechazando los comportamientos antideportivos, así como la competición desmedida, teniendo en cuenta las

posibilidades de compañeros y adversarios, y la seguridad propia y de los demás, priorizando el disfrute de la actividad sobre la victoria a cualquier precio. Además, si fuese posible, se practicarán propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana como mejora de espacios naturales (*plogging*, colaboración con asociaciones), fomento de la práctica deportiva (visita a centros de primaria, creación de talleres de recreo en el centro educativo), o dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social (centros de discapacitados, residencias de ancianos, actividades dirigidas y gratuitas en parques públicos).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA7, CC3.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

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

1.2 Reconocer la relación que existe entre la práctica de actividad física con posibles estudios posteriores del ámbito sociosanitario y educativo, entre otros, reflexionando sobre la presencia del estilo de vida activo, sostenible y saludable en futuros desempeños profesionales.

Competencia específica 2.

2.1 Reconoce el valor de la actividad física como herramienta para la gestión de los estados emocionales, así como su posible impacto sobre el rendimiento académico y en otros ámbitos de la vida, empleándola de manera autosuficiente.

Competencia específica 3.

3.1 Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

3.2 Identificar y valorar las posibilidades de interacción social que ofrece la actividad física, reconociendo los beneficios de una práctica adecuada y regular sobre los aspectos sociales de su estado de salud.

Saberres básicos

A. Vida activa, sostenible y saludable.

– Salud física: Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Uso de apps para el registro y cuantificación de la actividad física. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal (por ejemplo, HIT *High Intensity Training*, *Crossfit*, etc.). Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Efectos de la actividad física sobre rendimiento académico y otras situaciones de la vida. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Métodos y técnicas de acondicionamiento físico vinculado con el mantenimiento y mejora de la salud en relación con las diferentes capacidades físicas y cualidades motrices. Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y cadera, estabilización y fortalecimiento de core), métodos continuos e interválicos de media y alta intensidad.

- Salud social: Posibilidades de interacción social en la actividad física e impacto sobre la salud. Actividad física y sostenibilidad: decisiones e impacto en la comunidad.
- Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, técnicas y métodos de entrenamiento, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas realizadas y primeros auxilios de las lesiones más frecuentes como consecuencia de la actividad física.
- Técnicas de respiración y práctica de métodos de respiración (apneas, respiración nasal y bucal o uso de la inspiración y espiración para regular el sistema nervioso).

C. Autorregulación emocional e interacción social en prácticas motrices.

- Autorregulación emocional: Técnicas para reconocer indicios de estrés, ataques de ansiedad u otras situaciones potencialmente peligrosas para la salud mental. Estrategias de actuación y prevención.
- Habilidades sociales: Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. Técnicas de resolución de conflictos. Actitud empática ante los problemas que se produzcan en prácticas motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en prácticas motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Diseño y práctica de propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana: mejora de espacios naturales (*plogging*, colaboración con asociaciones), fomento de la práctica deportiva (visita a centros de primaria, creación de talleres de recreo en el centro educativo), dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social (centros de discapacitados, residencias de ancianos, actividades dirigidas y gratuitas en parques públicos).

Orientaciones metodológicas y para la evaluación

Actividad Física y Salud es una materia optativa que pretende dar continuidad a los aprendizajes adquiridos por el alumnado en cursos anteriores en Educación Física, pero en esta ocasión desde un enfoque más aplicado, funcional y utilitario.

Disponer de varias horas de actividad física en el horario escolar ordinario de 2.º de Bachillerato supondrá la posibilidad de dar continuidad y hacer viable el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable. Lo que para algunos será un complemento, para otros quizá constituya la única oportunidad de asegurar la tasa mínima semanal de actividad física saludable, especialmente en este curso en el que la exigencia de la prueba de acceso a la universidad, entre otros aspectos, suele disminuir el tiempo libre y, por lo tanto, el tiempo efectivo de actividad física semanal. El adecuado aprovechamiento de esta asignatura tendrá un impacto directo y positivo en la salud de los estudiantes, tanto a nivel físico como a nivel social y emocional, por lo que la manera de abordar su tratamiento será de vital importancia.

En esta nueva materia, al contrario de lo que sucedía en etapas y cursos anteriores en Educación Física, la carga conceptual y académica se reducirá en favor de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos previamente. Se trata, pues, de ofrecer al alumnado un espacio y un tiempo donde poner en funcionamiento los engranajes, hábitos y estrategias que aseguran el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. Para ello, en esta ocasión, se opta por un planteamiento mucho más utilitario, que se aleje de los enfoques de descubrimiento o simple experimentación motriz. Se busca, por tanto, dar sentido y funcionalidad a los aprendizajes a través de su puesta en práctica. Esta orientación no debe ser entendida en ningún caso como una llamada al rendimiento motor en términos

agonísticos o competitivos. Al contrario, lo que se pretende, más bien, es lograr que los aprendizajes adquiridos en cursos anteriores consoliden su aplicabilidad proporcionando espacios y momentos en los que ponerlos en funcionamiento para que puedan contribuir de manera efectiva (y no solo teórica) a la calidad de vida y a la salud individual de los estudiantes.

Las formas en las que los docentes concreten y lleven a la práctica estos conocimientos y experiencias condicionarán en gran medida el éxito o el fracaso de la propuesta; de ahí la importancia de actualizar también de manera simultánea y coordinada los enfoques metodológicos para así asegurar aprendizajes verdaderamente significativos, funcionales y duraderos.

Estrategias, técnicas, recursos y modelos pedagógicos

Fruto de esta preocupación, durante los últimos años han proliferado numerosas estrategias, técnicas o recursos metodológicos, así como estructuras más complejas de contrastado reconocimiento denominadas modelos pedagógicos. Ambos elementos constituyen herramientas óptimas para materializar este objetivo. Entre las estrategias, técnicas o recursos metodológicos más interesantes para aplicar en la asignatura de Actividad Física y Salud, adquieren especial relevancia los proyectos personales y la realización de propuestas individualizadas, personalizadas y autorreguladas de actividad física adaptadas a las características y particularidades de cada estudiante. Por otro lado, teniendo en cuenta el enfoque de la asignatura y los contextos de realización, entre los modelos pedagógicos cabría destacar algunos con un largo recorrido, como el de responsabilidad personal y social, el aprendizaje cooperativo o el modelo comprensivo, así como otros de carácter emergente, como el estilo actitudinal o la educación para la salud.

Autorregulación, estilo de vida activo y transferencia

El nivel de responsabilidad y autonomía que presenta el alumnado de 2.^º de Bachillerato supone una oportunidad ideal para potenciar su capacidad para autorregular ciertas áreas de su vida, como, por ejemplo, la adopción efectiva de un estilo de vida activo acorde a sus gustos, intereses y necesidades. Los conocimientos adquiridos en etapas anteriores en Educación Física en relación a los efectos y consecuencias de la implantación de ciertos hábitos de vida servirán ahora para ayudar a construir y terminar de consolidar enfoques completamente autorregulados en cuanto a la planificación, ejecución, autoevaluación de todo lo que tenga que ver con la actividad física (desde la propia preparación de materiales, reserva de espacios, indumentaria, gestión de riesgos, etc.; hasta la práctica en sí). Dado el carácter eminentemente práctico de los procesos y tareas implicados, estas estrategias tendrán un alto grado de probabilidad de generar procesos de transferencia a contextos externos al centro (como el ocio y tiempo libre) lo cual es el fin último de cualquier aprendizaje. Las nuevas tecnologías y aplicaciones digitales permiten en la actualidad realizar un seguimiento detallado de todos estos aspectos relacionados con la motricidad para conocer el estado real de la propia condición física y actuar en consecuencia, más allá del propio rendimiento personal, muy en la línea del modelo de responsabilidad personal y social.

Gestión emocional

La presión y el estrés con el que los estudiantes tendrán que aprender a convivir a lo largo del 2.^º curso de Bachillerato superará con creces los habituales nervios ante un examen o prueba rutinaria. El volumen de conocimientos y aprendizajes que deberá movilizar, así como las consecuencias inmediatas y trascendentales que tendrán las pruebas realizadas (especialmente la de la prueba de acceso a la universidad), harán que la gestión emocional sea una habilidad crítica para fortalecer en este momento. Esta será necesaria para garantizar un adecuado equilibrio mental que les permita mantener el nivel de exigencia requerido y afrontar los diferentes retos con la mayor resiliencia posible, todo ello optimizando al máximo el aprovechamiento de sus propias posibilidades. La variedad de técnicas que se pueden emplear y trabajar con los estudiantes es muy amplia, abarcando

desde estrategias sencillas para el autocontrol emocional, hasta modelos más integrales de relajación como el yoga, pasando por enfoques emergentes como el *mindfulness*.

Contextos laborales vinculados a la actividad física

La cercanía del mundo laboral o la posibilidad de comenzar una formación de carácter universitario vinculada al ámbito físico-deportivo hacen que desde la asignatura de Actividad Física y Salud sea necesario visibilizar las posibles salidas laborales y profesionales vinculadas a este ámbito en cuestión. Para ello, no solo es recomendable experimentar el mayor número de situaciones de carácter motor (algo ya habitual en Educación Física), sino que, llegados a este punto, también sea necesario complementar esta práctica con eventos lo más contextualizados que sea posible: Visitas a centros deportivos o relacionados con el cuerpo y el ámbito motor, entrevistas con responsables o profesionales del mundo físico-deportivo, etc.

Contextualización de las enseñanzas

Ante esta variedad de situaciones motrices y posibilidades metodológicas, y dado que cada modelo requiere de una estructura de sesión y desarrollo diferentes, el profesorado deberá diseñar y adaptar las prácticas a sus necesidades, según los espacios disponibles (tanto en el centro como en entornos próximos urbanos y/o naturales), las características de su alumnado y, obviamente, los saberes que se vayan a desarrollar. Para ello, sin embargo, es recomendable atender a una serie de principios de procedimiento docente que aseguren la calidad y profesionalidad de las actuaciones. En el caso de Actividad Física y Salud cabría destacar la relevancia y significatividad de los aprendizajes, la reflexión constante, el enfoque globalizado, el carácter formativo, la contextualización, viabilidad, variabilidad y transferibilidad de las propuestas, la generación de autonomía y autorregulación, la autenticidad y el carácter ético del proceso de aprendizaje seguido.

Evaluación del proceso de aprendizaje

La evaluación, más allá de la calificación, tiene como finalidad principal proporcionar información relevante sobre los progresos y dificultades del alumnado en la consecución de los objetivos de la etapa, así como de las competencias clave establecidas en el perfil de salida de la enseñanza secundaria obligatoria.

El diseño de esta materia busca consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su propia práctica física, así como de otros componentes que afectan a la salud, como el descanso, la gestión del estrés, la alimentación o las relaciones sociales. La pretensión es que consigan experimentar, disfrutar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física sobre el organismo, incidiendo especialmente en aquellos vinculados con la salud mental, aspecto clave en este curso y momento de sus vidas. Para comprobar su consecución se deberá valorar a través de los desempeños observados en las situaciones de aprendizaje cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de la materia.

La evaluación debe entenderse como uno de los elementos fundamentales y vertebradores del proceso de enseñanza y aprendizaje, y debe buscar, además de la evaluación continua, el desarrollo intencionado de la evaluación formativa, que mejore los procesos de enseñanza y aprendizaje mientras estos tienen lugar, apostando por un modelo de evaluación al servicio del docente y del alumnado, e integrándose de manera natural en la actividad diaria. Para ello, será necesario que el profesorado, una vez establecidas las situaciones de aprendizaje que va a desarrollar, concrete aquellos procedimientos e instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje cuyo uso habitual y generalizado permitan la valoración objetiva de todo el alumnado.

En este sentido, existen diferentes procedimientos de evaluación como la observación sistemática, que permite realizar un seguimiento regular de aquellos aprendizajes, hábitos y comportamientos que sea de interés adquirir (aspecto este fundamental en la adquisición de

un estilo de vida activo y en la autorregulación del aprendizaje). El análisis de las producciones del alumnado, cuya intención es obtener información de los niveles de logro adquiridos en relación a los aspectos que corresponda, se antoja clave en un proceso formativo cuando se pretende intervenir en la mejora y asentamiento de un estilo de vida activo. Los intercambios orales se convierten en una forma esencial por la importancia de la información que se obtiene, sobre todo, si esta se registra adecuadamente a través de diferentes herramientas y recursos, como las fichas de seguimiento o los diarios anecdóticos, entre otros. Las pruebas específicas, si bien son el procedimiento más habitual por su inmediatez y diversidad, no deben ser ni las únicas ni las más importantes que se utilicen. Además, en relación con los métodos cuantitativos (basados en la aplicación sistemática y reiterativa de test de aptitud física) es necesario recordar que su utilidad desde el punto de vista educativo está supeditada al objetivo que se persiga con su aplicación. De este modo, debe evitarse la reducción de los mismos al mero registro de los resultados obtenidos (tiempos, repeticiones, volumen, etc.) para su posterior transferencia a la calificación, ya que su principal interés reside en proporcionar una información relevante en relación a la condición física personal, especialmente por su valor diagnóstico en torno a un momento evolutivo, pero nunca al servicio directo de la calificación del alumnado. En este sentido, es necesario que su utilización se oriente a informar al alumnado de su ejecución, de los posibles errores, poner énfasis en el análisis de dicha ejecución e identificar las líneas de mejora y de autorregulación de la actividad física que se pretende asentar en la rutina diaria del alumnado. Otro de los procedimientos que podrían ayudar a evidenciar el aprendizaje y fomentar la compresión de lo que debe mejorarse son las grabaciones, muy importantes cuando se pretende comprobar la idónea realización de determinadas actividades o ejercicios. Y, aunque existen otros, la incorporación de manera regular de los procesos de autoevaluación y coevaluación nos permitirá conocer la capacidad del alumnado para identificar qué es lo que hay que hacer o saber, implicándose así en el proceso de aprendizaje desde un enfoque participativo y orientado a la generación de un estilo de vida activo acorde a sus necesidades.

Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje, que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado. Para ello, existen numerosos instrumentos útiles para desarrollar estos procesos, tanto con un carácter diagnóstico y formativo como sumativo. Los más habituales y sencillos son, por ejemplo, las fichas de seguimiento individual y grupal, las listas de control/cotejo, las escalas numéricas o verbales, entre otros; sin embargo, si bien pueden ser eficaces y rápidos en su utilización de cara a la heteroevaluación, no lo son tanto para los procesos de autoevaluación y coevaluación. De hecho, los instrumentos se deben utilizar para generar aprendizaje en procesos de evaluación formativa, y es en este aspecto en el que los instrumentos más descriptivos adquieren protagonismo, sobre todo en la valoración de producciones como, por ejemplo, los programas de entrenamiento personal. Respecto a las escalas descriptivas o rúbricas, las rúbricas de puntuación, las escalas de valoración diferenciada o las escalas graduadas, entre otros, permitirán mejorar el nivel de la valoración del aprendizaje del alumnado desde un enfoque más objetivo. En este sentido, la iniciación a la evaluación triádica será esencial, implicando al alumnado en sus procesos de aprendizaje a través de la autoevaluación, la coevaluación, y su relación con la heteroevaluación.

El trabajo en grupo, sea cooperativo o colaborativo, requerirá no solo de la utilización de instrumentos que identifiquen con claridad los aspectos que se deben valorar y los niveles de logro, sino también de recursos como, por ejemplo, los diarios de seguimiento individual intragrupal, para recopilar y hacer consciente al grupo de la aportación que cada uno de los miembros hace regularmente al resultado final del mismo, o los sistemas de repartos de notas en base a la evidencia de participación recogida en los diarios grupales.

Finalmente, el empleo de herramientas digitales en esta materia será muy importante al permitir en las situaciones de aprendizaje una atención más individualizada y personalizada, reconociendo los logros adquiridos e implicar y motivar al alumnado en su proceso de aprendizaje para que este pueda ser más significativo y duradero.