

**ANEXO III****MATERIAS DE BACHILLERATO****ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

La presencia de la actividad física en el currículo de esta etapa educativa encuentra una evidente justificación en el proceso de consolidación de hábitos de vida saludable como factor de prevención, individual y colectiva, de actitudes perjudiciales para el individuo y como mejora de su calidad de vida. En ese sentido, la materia de Actividad Física y Salud se orienta a la adquisición y puesta en práctica de una base de conocimientos y experiencias que permitan al alumnado desarrollar y gestionar prácticas saludables relacionadas con la actividad física de forma segura y sostenible.

Las líneas de trabajo que se deben seguir plantean, en primer lugar, que el alumnado diseñe y desarrolle un proyecto de mejora de su salud, eminentemente práctico, para compensar el aumento de actitudes sedentarias características de la población juvenil en la actualidad. En este sentido es fundamental, tras el análisis de su contexto, la realización por parte del alumnado de un programa de actividad física que mejore todos los componentes de la salud, consolidando un estilo de vida activo dentro de las posibilidades de su entorno.

Por otra parte, la evolución que ha experimentado el número de profesiones, así como la oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, tanto individual como comunitaria, y con el uso adecuado del tiempo libre, amplían las posibilidades de cualificación, ya sea en el ámbito universitario, en la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, o bien en la preparación para las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su acceso y desarrollo. Dado el carácter propedéutico del Bachillerato, la materia, completando todo el trabajo realizado en materias cursadas previamente, presenta distintas alternativas que sirven al alumnado para adoptar criterios de valoración objetivos con vistas a su futuro académico y laboral.

El conocimiento tanto del entorno próximo, natural o urbano, como de las diferentes ofertas físico-deportivas que ofrece, será otro de los caminos que se recorrerán. La elaboración de un catálogo de toda la oferta que rodea al alumnado se hace necesaria en pro de una toma de decisiones coherente. Así, gimnasios, pistas, clubes, asociaciones, eventos, etc., formarán parte de ese catálogo que, junto a la gestión, organización, horarios, costes, recursos humanos y materiales, infraestructura, normas de uso y funcionamiento, servirán al alumnado para tomar decisiones adaptadas a sus intereses.

En consonancia con este análisis, otro de los objetivos de esta materia es conocer y consolidar los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan de-



sarrollar su práctica física y deportiva en sociedad. Los clubes deportivos escolares y cualquier otra entidad deportiva o de carácter asociativo juvenil en el marco del fomento de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, son algunas de las alternativas que se pueden diseñar, desarrollar y poner en práctica para ser parte activa de la comunidad potenciando sus actuaciones e iniciativas.

La última línea de trabajo de la materia pretende que el alumnado adquiera las habilidades imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos o producciones, aplicables en el entorno escolar o social y relacionados con la actividad física, el deporte o las manifestaciones artístico-expresivas, atendiendo, en cada uno de los casos, a las necesidades y características propias de cada manifestación. En esta línea se atiende no solo al desarrollo y puesta en práctica, sino también a la difusión, promoción y fomento de la salud a través de las mismas, para ser un factor activo en la sociedad.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente que se debe seguir al dar forma a la materia Actividad Física y Salud desarrollándose de forma competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI. Por tanto, serán las competencias específicas de la materia de Actividad Física y Salud las que recojan y sinteticen las líneas de trabajo mencionadas.

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

Las competencias específicas no son elementos independientes, sino que existe una clara interrelación entre ellas que permite un desarrollo integral de todos los elementos que definen la materia. Se destacarán algunas relaciones especialmente significativas entre las competencias específicas de la materia. Además, se señalarán las conexiones con las competencias específicas de otras materias de Bachillerato, lo que facilitará el trabajo interdisciplinar. Por último, se analizará la relación de las competencias específicas con las competencias clave y sus descriptores en esta etapa.

Para alcanzar estas competencias específicas, el currículo de la materia de Actividad Física y Salud se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos. Estos deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Para favorecer el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan a prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos que se deben

desarrollar, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se enfoquen dichos saberes. Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en estos seis: «Actividad física y salud» (A), «Organización y gestión de la actividad física» (B), «Lógica y control de situaciones motrices» (C), «Salud emocional e interacción social» (D), «Producciones y representaciones de la cultura motriz» (E), y «Proyección social y comunitaria de la actividad física» (F).

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

Los criterios de evaluación concretan el nivel de desarrollo de las competencias específicas de la materia. Estos serán los referentes para la valoración del aprendizaje del alumnado y deben interpretarse desde un enfoque competencial y de logro motor, complementado por aquellos aspectos transversales que le proporcionan un significado verdaderamente integral más allá de una perspectiva exclusivamente teórica. La evaluación, desarrollada en el seno de las situaciones de aprendizaje de cada una de las unidades didácticas, proyectos o programas desarrollados durante el curso, vendrá contextualizada por la relación entre los criterios de evaluación y los saberes básicos. Esto dará lugar a una calificación justa y transparente, reflejo de los procesos de una evaluación democrática y objetiva.

## **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

1. Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.

La adquisición de esta competencia implica que el alumnado sea capaz de detectar y seleccionar determinadas carencias físicas individuales o de su colectivo para mejorar la salud a través de una práctica programada. El alumnado evaluará los aspectos físicos y de salud que se deben mejorar y seleccionará el nivel de comienzo de la aplicación práctica. Esta intervención se apoyará en los saberes adquiridos en la asignatura de Educación Física



en cursos anteriores referentes a cómo mejorar las capacidades físicas y las cualidades motrices, la planificación y la progresión del entrenamiento, profundizando en aquellos aspectos necesarios para llevar a la práctica las diferentes propuestas. Además, el alumnado no solo tendrá en cuenta sus posibilidades, necesidades e intereses, sino que mantendrá una actitud crítica y constructiva hacia ellos cuando puedan suponer una limitación en la mejora de su salud, mostrando superación, esfuerzo y resiliencia ante las dificultades que se presenten en el proceso.

Esta competencia busca que el alumnado valore todo lo aprendido y que integre intervenciones de práctica física en su día a día como uno de los principales medios de equilibrio y mejora de la salud, al igual que como una solución a problemas asociados al sedentarismo.

Su carácter transdisciplinar trasciende a toda la materia porque debe abordarse desde la participación activa, la nutrición, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el desarrollo de las capacidades condicionales, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida o el análisis de los comportamientos antisociales y de los hábitos perjudiciales para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

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

2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.



Esta competencia desarrolla en el alumnado su capacidad para solucionar situaciones motrices, expuestas en diferentes contextos y grados de complejidad, atendiendo a los elementos de percepción, toma de decisiones, intencionalidad, espacialidad, temporalidad, corporeidad y acto motor dentro de los procesos cognitivos, físicos, emocionales, sociales y espaciales que comprometen la acción motriz en la práctica de actividad físico-deportiva. En la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, se priorizarán las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o las que destaque por su carácter mixto o inclusivo, así como aquellas que están cercanas a sus intereses, motivaciones y necesidades.

Para el desarrollo de esta competencia específica se proporcionarán situaciones motrices lo más variadas posibles, atendiendo tanto a las opciones de práctica del alumnado en el entorno cercano, urbano o natural, como a otras posibles prácticas alejadas de su contexto, siempre desde el punto de vista del establecimiento de hábitos de vida saludable.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar activamente en la toma de decisiones, tanto individuales como colectivas, en función de las circunstancias; definirá objetivos, planificará programas de actividad físico-deportivas en diferentes entornos, establecerá estrategias, secuenciará y ejecutará lo planificado, así como analizará y valorará qué ocurre durante el proceso y los resultados obtenidos. Para desarrollar esta competencia será necesario que haya adquirido un dominio de la ejecución técnico-táctica necesaria de cada manifestación, al mismo tiempo que la capacidad para identificar los errores propios y ajenos habituales que se dan en la práctica para poder evitarlos, aportando soluciones que mejoren la respuesta a las situaciones motrices planteadas. Además, el alumnado desempeñará funciones formales e informales enmarcadas dentro del ámbito de la práctica físico-deportiva (gestor deportivo, entrenador, técnico, árbitro, capitán de equipo, espectador...) asumiendo las habilidades y responsabilidades características del liderazgo deportivo, rechazando las conductas o acciones que impliquen cualquier tipo de discriminación tanto en el desarrollo de la práctica como fuera de la misma, y manteniendo el equilibrio emocional ante el éxito, el fracaso y las relaciones de grupo.

3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.

Las profesiones asociadas a la actividad física (profesores, monitores, entrenadores, gestores, recuperadores, preparadores, etc.) han experimentado un gran auge, derivando en la actual normativa vigente por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte



de Extremadura y en el marco nacional. Esta competencia requiere que el alumnado conozca y diferencie entre estas profesiones como recurso, para poder seleccionar entre ellas al conocer los procesos de acceso, el ámbito y competencias de cada cualificación, el lugar donde se ejercen y la titulación que generan a las mismas.

Además, se debe ir un paso más allá, abordando y analizando aquellas salidas profesionales que puedan ser de su interés y que llevan asociada una competencia física para su acceso y ejecución (bombero, cuerpos de seguridad del estado, etc.), así como conocer orientaciones sobre el proceso y forma de preparación de las mismas.

Por otro lado, es importante que el alumnado conozca los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva en sociedad, como los clubes deportivos, escolares u otros, o cualquier tipo de entidad organizativa o asociativa deportiva o artístico-expresiva. En la sociedad actual, el asociacionismo forma parte de la misma de una forma indisoluble. Los procesos de estas asociaciones o grupos (objetivos, debates, reparto de tareas, responsabilidades, funciones, acuerdos consensuados, etc.) deben ser manejados por el alumnado. Además, estos grupos tienen una estructura formal, creada y aceptada, como pueden ser los clubs, sociedades, entidades o agrupaciones deportivas, y deben conocerse sus procesos de creación, gestión y organización.

Teniendo en cuenta los beneficios de la práctica física para todos los componentes de la salud y la importancia de un correcto desarrollo de la misma, tras cursar la materia, el alumnado será capaz de detectar las necesidades físicas de las diferentes profesiones, tanto directas (preparación física, cargas de pesos, posturas forzadas, arrastres, etc.), como indirectas (gestión de alto nivel de estrés, reducción del sedentarismo, etc.), para aportar soluciones a los problemas que se pueden generar poniendo en práctica los programas de preparación elaborados. Asimismo, el alumnado conocerá los criterios para el acceso a los estudios relacionados con la actividad física y el deporte, tanto de ciclos formativos, como grados universitarios y otras opciones de formación deportiva (técnico deportivo, socorrista, árbitros, jueces, dinamizador deportivo, etc.), así como las salidas profesionales de las mismas. Además, conocerá las diferentes tipologías de entidades deportivas de nuestra comunidad, sus características básicas, el proceso de creación, la documentación y los lugares donde se podrían generar, como un recurso importante para desarrollar sus intenciones y capacidades para el establecimiento de hábitos de vida saludable en la sociedad.

4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.



Esta competencia se aborda de forma transversal en toda la materia, enfatizando la forma de trabajar y haciendo especial hincapié en el aprendizaje situado y de aplicación práctica. Afrontar los diferentes objetivos y saberes a través del trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, es la principal herramienta mediante la que el alumnado se transforma en parte activa y protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se presentarán todas y cada una de las fases que se han de tener en cuenta en todo programa, planificación, proyecto o producción: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. El punto inicial de las diferentes iniciativas que se desarrollen en la materia será identificar las necesidades para la mejora de la salud individual y comunitaria, buscar información, relacionar conceptos y definir los objetivos. Todas las herramientas y procesos deberán tener en cuenta tanto las necesidades de las manifestaciones físico-motrices que serán el eje de la puesta en práctica como los intereses del alumnado y las posibilidades del contexto en el que se apliquen.

Tras cursar la materia, el alumnado tendrá en el diseño, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, planificaciones, programas o producciones, un gran aliado para llevar a la práctica en su día a día diferentes ideas e iniciativas, tanto individual como colectivamente, buscando un compromiso ciudadano en el ámbito local y global para mejorar los hábitos de vida saludable de la sociedad a través de la práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Basándonos en el trabajo en grupo como principal herramienta, el alumnado realizará estudios de viabilidad de sus iniciativas comprobando los recursos y espacios necesarios, realizará una planificación temporal del mismo, así como un estudio de necesidades para posteriormente llevar todas las ideas a una aplicación práctica real en pro de los objetivos iniciales. Al terminar, el alumnado será capaz de evaluar todo el proceso para comprobar que el resultado se ajusta a las pretensiones planteadas.

5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.

Esta competencia implica elaborar una búsqueda, clasificación, selección y organización de la oferta de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva que tiene el entorno próximo. Para ello, el alumnado generará y será parte activa en la producción de un catálogo de recomendaciones, espacios, recursos y actividades susceptibles de práctica de actividad física en el entorno cercano, añadiendo, actualizando, mejorando y revisando aportaciones que formen una base de datos susceptibles de ser utilizada de forma individual o por la comunidad. La elección de las actividades que el alumnado realiza en su tiempo libre pasa por acercarse a aquello que conoce. Por ello, ampliar este catálogo y resaltar todas las opciones que hay en su contexto se hace necesario para conseguir que cada persona encuentre objetivamente lo que más se ajusta a sus necesidades, posibilidades e intereses.



La búsqueda de información y el manejo de la misma serán instrumentos imprescindibles en esta competencia. Para ello se hace necesario el uso de herramientas digitales como recurso fundamental en la realización de estos procesos: herramientas de búsqueda, hojas de cálculo, mapas con localizaciones o blogs serán una gran ayuda en esta y otras competencias.

Además, el conocimiento de diferentes prácticas y manifestaciones motrices, así como la puesta en práctica de todos los conocimientos adquiridos, han de ser un punto de partida para que el alumnado sea agente activo de la promoción de la salud en su comunidad.

Tras cursar la materia, el alumnado conocerá la oferta de actividad física, deportiva y artístico-expresiva de su entorno (instalaciones públicas y privadas, clubes, federaciones, asociaciones, gimnasios, salas, ofertas al aire libre, etc.) y se habrá convertido en agente social de divulgación, capaz de acercar este tipo de oferta a la sociedad ofertando la práctica física como uno de los aspectos fundamentales de la salud. Para ello, el alumnado diseñará, presentará y difundirá las posibilidades de práctica que más se ajusten a sus intereses y capacidades, proponiendo nuevas y diferentes formas de usar los espacios, urbanos o naturales, en su comunidad y contexto social cercano. Además, será capaz de actualizar y revisar las aportaciones de otros compañeros o compañeras, así como las iniciativas de entidades públicas y privadas en la promoción del deporte, la actividad física y las manifestaciones artístico-expresivas o culturales, haciendo un análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en cada caso y proponiendo soluciones o mejoras reales de aplicación práctica.

6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Esta competencia permitirá al alumnado movilizar de forma práctica, consciente y autónoma todas sus experiencias y aprendizajes de una manera eficaz, siendo capaces de planificar, organizar y desarrollar, desde el planteamiento inicial hasta la representación final, múltiples demostraciones artístico-expresivas. Se partirá de un amplio conocimiento de su cultura motriz, intereses y motivaciones, tanto personales como de la sociedad a la que pertenece, de manera que contribuya a su conservación, difusión y promoción.

En esta competencia adquieren una gran importancia tanto la capacidad de realizar entrenamientos dirigidos a las prácticas de las diferentes manifestaciones artístico-corporales y expresivas, generando beneficios a nivel físico, como el equilibrio emocional que aportan dichas manifestaciones, despertando el interés hacia las mismas.



Esta competencia se puede desarrollar mediante diversas situaciones, como pueden ser las danzas propias del folklore tradicional de Extremadura o del mundo, técnicas expresivas específicas (improvisación, clown, pantomima, etc.), el teatro (teatro gestual, textual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), juegos de rol, actividades circenses o pasacalles, entre otros, así como actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Todas las intervenciones y representaciones han de contribuir a la equidad e igualdad, eliminando cualquier tipo de discriminación y fomentando la visión crítica y la conciencia social en el alumnado.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de desarrollar proyectos de creación artístico-expresivas desde su planteamiento inicial hasta su ejecución final, mostrando autonomía, creatividad y capacidad de resolución al utilizar los diferentes recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, partiendo de sus motivaciones grupales e individuales. En esta fase, pondrá de manifiesto las habilidades y responsabilidades propias de estas producciones. Asimismo, logrará realizar entrenamientos específicos dirigidos a que las manifestaciones artísticas le permitan mejorar su estado físico y emocional. Además conseguirá mostrar, de forma consciente, las diferentes posibilidades de difusión de la cultura motriz, fomentando las representaciones artísticas y la conservación e interés por su identidad cultural.

7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

El uso de recursos y herramientas digitales y tecnológicas está asentado como hábito en la sociedad. Pero hay muchos aspectos de su uso que se pasan por alto, tanto respecto a la información que pueden proporcionarnos, como en relación a su potencial real y las limitaciones que presentan. En el mundo del deporte, la actividad física y la salud hay cada vez más especialización de estos recursos, por lo que es necesario conocer y profundizar en las posibilidades y oportunidades que nos ofrecen, pero no se debe obviar la responsabilidad individual y colectiva en el tratamiento de los datos obtenidos. Por ello, esta competencia se centra en investigar y utilizar las posibilidades que ofrecen dichos recursos tecnológicos y digitales para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico-deportivas, siempre de forma responsable y en base a garantías legales.

Por otro lado, ser consciente de los parámetros científicos veraces, contrastados y cuantificables que se pueden extraer de muchos de estos recursos para la planificación de la actividad física es esencial para que la elección y el establecimiento de objetivos sean coherentes con las posibilidades e intereses de cada individuo o grupo al que van dirigidos.

Además, se ha de entender que estos recursos van más allá del individuo y que su potencial reside en la colaboración y cooperación, tanto en su uso como en su propio desarrollo y mejora, aunque en muchos casos puedan ser fuente de tergiversación y falsas creencias, que hay que aprender a diferenciar y desterrar con un conocimiento generado a partir de un sentido crítico. Su uso, por mala intención o por desconocimiento, puede fomentar actitudes y comportamientos que sean perjudiciales para todos los componentes de la salud: física, social y mental. Por esto, un uso socialmente responsable es esencial, más aún cuando se trata de datos de salud.

Al finalizar la materia, el alumnado será capaz de utilizar los recursos tecnológicos y digitales como marco de trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, que potencie las aportaciones individuales al grupo, compartiendo información, ideas y el propio proceso de creación. Asimismo, el alumnado discriminará la información relevante para el diseño de propuestas de actividad física, deportiva o artístico expresiva que estos dispositivos pueden arrojar sobre la salud, tanto del propio individuo como del grupo. También dominará y usará de forma eficiente diferentes aplicaciones y recursos en línea para la gestión, planificación, programación y desarrollo de proyectos o producciones, que faciliten tanto el proceso de diseño como su desarrollo, puesta en práctica o todos los procesos de evaluación que se produzcan antes, durante y después de su aplicación real. En el uso de estos, el alumnado demostrará atender a un tratamiento ético, responsable y coherente con la legislación vigente en el tratamiento de los datos personales y de grupo, favoreciendo situaciones de inclusión social, previniendo todo tipo de exclusión o discriminación y haciendo un análisis crítico de las situaciones generadas en todo tipo de práctica.

## **CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS**

En este último curso de la etapa se afianzará el trabajo realizado en torno a los retos del siglo XXI como proyecto vital personal, profesional y social. Es imprescindible entender la materia como un peldaño más en la escalera buscando, a través de su estructura competencial y junto a otras materias, la consecución de las competencias clave y el perfil competencial de la etapa. Estas relaciones significativas promoverán aprendizajes globalizados, contextualizados e interdisciplinares. Por ello, se establecen los tres tipos de conexiones que se detallan en este apartado: en primer lugar, las relaciones entre las distintas competencias específicas de la materia, en segundo lugar, con las competencias específicas de otras materias y, en tercer lugar, las establecidas entre la materia y las competencias clave.

Antes que nada, todas las competencias se presentan interrelacionadas con un objetivo común: la formación de un alumnado que observe en la práctica física y su contexto uno de los pilares fundamentales para la búsqueda de un estilo de vida activo y saludable. A través de sus aprendizajes, se responsabilizará, si no en la total ejecución, sí en la elección, búsqueda y selección de sus necesidades como individuo y sociedad.



De esta forma, la competencia específica 4 nos plantea el trabajo por proyectos como la base desde la que afrontar todas las competencias; la competencia específica 7 presenta las TIC como un recurso imprescindible a la hora de acometer las diferentes iniciativas; las competencias específicas 1, 2 y 6 se entrelazan en la búsqueda de un alumnado que observe en la práctica física un recurso de salud y que, además, sea capaz de utilizar y adaptar las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita se encuentran en las distintas prácticas físicas deportivas y expresivas.

Las competencias específicas 3 y 5 abren un abanico de posibilidades más cercano a la gestión, el conocimiento y la organización de la oferta de práctica física que el entorno ofrece a nuestro alumnado. Las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y del deporte, la creación y gestión de entidades deportivas, así como la creación de un catálogo de opciones de prácticas cercanas que pueden realizarse, buscan integrar al alumnado en la sociedad en la que desemboca con un amplio repertorio de opciones que le permita tomar decisiones adecuadas y responsables con un compromiso individual y colectivo en el ámbito local y global.

Por otro lado, la transversalidad inherente al currículo hace evidentes las conexiones entre materias y, aunque existen múltiples relaciones entre ellas, algunas de las más relevantes son las que se establecen con asignaturas como Tecnología e Ingeniería en sus competencias específicas 1 y 6, Fundamentos Artísticos en la competencia específica 7, Volumen en la 9, Dibujo Técnico en la 4, y otras, a la hora de plantear en todas ellas el trabajo por proyectos como aspecto fundamental de la materia del modo que plantea la competencia específica 4 de Actividad Física y Salud.

También se conecta con la materia de Biología, Geología y Ciencias Ambientales, por su vinculación con las competencias específicas 1 y 2, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable y de forma ecosostenible. Asimismo, las competencias específicas 1, 3 y 4 se refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud.

La competencia específica 6 mantiene nexos directos con materias como Fundamentos Artísticos, al hacer una reflexión sobre las producciones artístico-expresivas y los elementos que las conforman en sus competencias específicas 3 y 4. Con Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal, se relaciona porque igualmente se pone en valor la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y de cohesión social. Por otra parte, es evidente la relación con Historia de la Música y la Danza, la cual supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural.

La competencia específica 3, que muestra al alumnado las diferentes salidas profesionales y entidades deportivas, se refuerza de manera lógica con otras materias que también hacen alusión a este punto de interés, como Volumen en su competencia específica 9, y otras, como Física y Química, en su introducción a la hora de hablar de la intención de orientar en su futuro profesional.

Por último, se reflejará cómo, en línea con el curso y etapas anteriores, se continuará persiguiendo desde las competencias específicas de esta materia la adquisición de las competencias clave. Así, se comprueba cómo se contribuye a la competencia personal, social y de aprender a aprender, partiendo de la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear soluciones de vida saludable personalizadas a partir de una necesidad concreta (competencia específica 1) o a la hora de conocer la creación y gestión interna de entidades deportivas (competencia específica 3) como medio para crecer en sociedad.

Elegir el trabajo por proyectos en el momento de organizar propuestas físicas, deportivas, expresivas, etc., tal como se propone en la competencia específica 4, va en consonancia con lo planteado en la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. También guarda relación con la competencia en conciencia y expresión culturales, que contiene entre sus descriptores la producción de proyectos artísticos y culturales sostenibles, propiciado en la competencia específica 6 de esta materia y en la competencia clave emprendedora, a la hora de plantear la planificación y gestión de proyectos como uno de sus descriptores. También es necesario resaltar la importancia que tiene la relación con la competencia en comunicación lingüística a la hora de expresar intenciones por escrito o de forma oral en los diferentes proyectos.

Todas las competencias específicas, y por ende toda la materia, guardan estrecha relación con la competencia digital. Los recursos existentes para la valoración, síntesis, concreción y presentación de aspectos físicos, sociales, emocionales, etc., son herramientas que se deben conocer y utilizar por el alumnado en esta materia.

No se podría terminar este apartado sin hacer una referencia a la aportación de la materia a la competencia ciudadana, analizando las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno (competencia específica 1), realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas y demostrando un compromiso ético y ecosocial a la hora de realizar intervenciones de diversa índole.

## **SABERES BÁSICOS**

Tanto a lo largo de la etapa de Educación Primaria, como en ESO y Bachillerato, la materia de Educación Física ha aportado el conocimiento de base para el desarrollo motor integral

del alumnado. Para afianzar ese conocimiento y que se refleje en la continuidad de una vida saludable fundamentada en la actividad física, se requiere una adecuada capacidad de auto-gestión, planificación y autorregulación, tanto de forma individual como colectiva, en función de sus capacidades, posibilidades e intereses. Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Actividad Física y Salud determine muy claramente la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello, dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el proceso de concreción curricular y ampliarlos. Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de relacionar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Los saberes de la materia Actividad Física y Salud están seleccionados según los factores que intervienen en la planificación de una vida activa y saludable fundamentada en la actividad física, el deporte y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas de la cultura. Esa planificación, además, tendrá en cuenta los factores emocionales y sociales que subyacen a la formación integral de la persona. En un paso hacia su futuro académico y profesional, el conocimiento y desarrollo de estructuras básicas de gestión, organización y asociativas son el eje que favorece su empoderamiento personal y contribuye al crecimiento económico y social comunitario. Por ello, tienen un carácter práctico y de aplicación real para que la acción sea el motor de su conocimiento y desarrollo.

En primer lugar, el bloque «Actividad física y salud» (A) aborda cómo se integran los componentes de la salud (bienestar físico, mental y social) en la autogestión y desarrollo de planes y programas de actividad física, deportivos o artístico-expresivos relacionados con la salud y los hábitos de ocio activo, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

El bloque de «Organización y gestión de la actividad física» (B) se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. También se dedica a las estructuras organizativas y asociativas en el mundo de la actividad física, el deporte y las manifestaciones artístico-expresivas, dentro del marco autonómico, y sus posibilidades en el fomento de la salud y el ocio activo. Asimismo, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos motores, añadiendo la gestión emocional y el reparto de responsabilidades en todas las fases, así como su evaluación e impacto en la salud individual y comunitaria, atendiendo a la seguridad y prevención en todo proceso.



El bloque de «Lógica y control de situaciones motrices» (C) se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva, individual o colectiva, tanto en el aspecto motriz como de organización y gestión de equipo o grupo, y sobre el mecanismo de creatividad motriz.

El bloque «Salud emocional e interacción social» (D) se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular su respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque de «Producciones y representaciones de la cultura motriz» (E) abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y el aprendizaje, aportación y crecimiento cultural que se deriva de estos.

El bloque de «Proyección social y comunitaria de la actividad física» (F) indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una práctica física, practicarla y difundirla. También se insiste en la importancia de explorar recursos de movilidad ecosostenible dentro del entorno como un recurso real y eficaz.

La numeración de los saberes de la siguiente tabla, destinada a facilitar su cita y localización, sigue los criterios que se especifican a continuación:

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

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

**Bloque A. Actividad física y salud.**

<b>2.º Bachillerato</b>	
A.1. Salud física.	A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
	A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.
	A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
	A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo.
	A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.
	A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.
	A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.
A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.
	A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.
	A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.
	A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
	A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.
	A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.

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

<b>2.º Bachillerato</b>	
B.1. Salidas profesionales.	<p>B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.</p> <p>B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.</p>
B.2. Marco organizativo y asociativo.	<p>B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico-expresivos en Extremadura.</p> <p>B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.</p> <p>B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.</p> <p>B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.</p>
B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.	<p>B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.</p> <p>B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.</p> <p>B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.</p> <p>B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.</p> <p>B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.</p>
B.4. Gestión y prevención de la seguridad.	<p>B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.</p> <p>B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.</p> <p>B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).-</p> <p>B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.</p> <p>B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.</p>

B.5. Actuaciones ante accidentes.	<p>B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la conciencia y asfixias.</p> <p>B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</p> <p>B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p>
-----------------------------------	---

### Bloque C. Lógica y control de las situaciones motrices.

	<b>2.º Bachillerato</b>
C.1. Toma de decisiones.	<p>C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.</p> <p>C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas.</p> <p>C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.</p> <p>C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.</p> <p>C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.</p> <p>C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.</p>
C.2. Capacidades perceptivo-motrices.	<p>C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.</p> <p>C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.</p>
C.3. Capacidades condicionales.	<p>C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.</p> <p>C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.</p> <p>C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.</p> <p>C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.</p>

<b>2.º Bachillerato</b>	
C.4. Capacidades coordinativas.	<p>C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.</p> <p>C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.</p>
C.5. Gestión de situaciones motrices.	<p>C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.</p> <p>C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.</p> <p>C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...).</p> <p>C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.</p> <p>C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.</p>

#### **Bloque D. Salud emocional e interacción social.**

<b>2.º Bachillerato</b>	
D.1. Gestión emocional.	<p>D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.</p> <p>D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.</p> <p>D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.</p> <p>D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.</p> <p>D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.</p>
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	<p>D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.</p> <p>D.2.2. Normas extra deportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.</p> <p>D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.</p> <p>D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIIfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.</p> <p>D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis crítico e intervención.</p>

**Bloque E. Producciones y representaciones de la cultura motriz.**

<b>2.º Bachillerato</b>	
E.1 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.
	E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
	E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
	E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.
	E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
	E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos. Aplicación práctica.
	E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.

**Bloque F. Proyección social y comunitaria de la actividad física.**

<b>2.º Bachillerato</b>	
F.1. Espacios y posibilidades de práctica.	F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo.
	F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.
	F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).
	F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
F.2. Normas de uso y gestión de espacios.	F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. Educación vial.
	F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.
	F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.
	F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.

2.º Bachillerato	
F.3. Consumo responsable.	F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.4. Cuidado del entorno.	F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

## SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje (anexo II) permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar la materia de Actividad Física y Salud.

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

La mejora de la salud a través de la práctica física programada será uno de los elementos fundamentales a contemplar en las situaciones de aprendizaje. La valoración del estado de la condición física de forma objetiva, con pruebas contrastadas, derivará en un análisis de resultados que indicará el inicio de un programa de actuación física individual o colectiva a través de prácticas físico-deportivas de mejora de la salud. Una programación coherente y consecuente de la práctica física basada en criterios científicos marcará la práctica que el alumnado llevará a cabo para conseguir las mejoras esperadas.

Las situaciones de aprendizaje, que estarán en relación con el entorno, permitirán al alumnado valorar los contextos que lo rodean, identificando situaciones de intervención local o global para incidir ante posibles situaciones de inequidad y exclusión a través de la realización de proyectos. Estos pueden ir dirigidos hacia el propio centro, el barrio, la localidad u otros ámbitos, pero siempre se buscará la mejora de la salud de los participantes en la intervención, sin perder de vista aspectos como el respeto al medio y un uso ecosocialmente sostenible de los recursos. Así, se fortalecerá en el alumnado un compromiso ciudadano con la sociedad que lo rodea a través de una acción directa. La organización de actividades físicas, jornadas deportivas de convivencia o encuentros, producciones artístico-expresivas, torneos, campeonatos, exhibiciones, viajes para el uso activo del ocio, proyectos de aprendizaje-servicio o similares, son ejemplos de posibles intervenciones realizables por nuestro alumnado.



Teniendo en cuenta el carácter terminal del curso y considerando al alumnado como parte activa del proceso de enseñanza y aprendizaje, se les dotará de recursos para poder elegir la opción más adecuada ante la diversidad de profesiones asociadas al deporte y la salud que ofrece nuestra sociedad. Se mostrarán los diferentes itinerarios universitarios, ciclos formativos presenciales, a distancia o modulares, de la familia profesional de actividades físicas y deportivas, así como las enseñanzas deportivas de régimen especial, aclarando la distinción, ingreso y estudios de los técnicos deportivos y técnicos deportivos superiores. También se dará a conocer el catálogo nacional de cualificaciones profesionales como un sistema modular para ayudar a orientar su formación de cara al futuro.

Por otro lado, en la organización metodológica, tanto la participación activa como la asunción de diferentes responsabilidades y funciones, la resolución pacífica de conflictos y las herramientas de gestión emocional, son estrategias necesarias en esta etapa porque contribuyen al aumento de la motivación y de expectativas del alumnado. Este trabajo progresará hacia estructuras deportivas organizadas como son las diferentes entidades deportivas o asociaciones. El conocimiento de las mismas, de las administraciones que las amparan, de su creación y funcionamiento, así como de su utilidad, proporcionará a los alumnos y alumnas amplitud de miras de intervención dentro de la sociedad en la que conviven, la cual deben conocer y asumir como un sinfín de posibilidades para desarrollar sus intereses.

Además, se fomentarán momentos y espacios destinados al aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital. El manejo de recursos e instrumentos de esta cultura convivirá en el día a día con nuestro alumnado. La selección y discriminación de información veraz, el tratamiento de la misma, las herramientas de administración de datos y los recursos para presentar o mostrar ideas son un ejemplo de todas las posibilidades que ofrece este ámbito a nuestro alumnado. En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del centro (PEDC). Estas ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades.

Las situaciones de aprendizaje han de ser variadas, auténticas y tener, por una parte, sentido en el mundo real y, por otra, conexión con las experiencias e intereses del alumnado. Se plantea la revisión de toda la oferta deportiva que existe en el entorno próximo: gimnasios, salas, pistas, clubes, sociedades, asociaciones, propuestas concretas orientadas a la salud, modelos o ejemplificaciones de entrenamientos o fases de aprendizaje, propuestas en el entorno natural o urbano, entre otros. Todo lo que pueda ser susceptible de práctica física como propuesta, puede ser recogido en un catálogo de oferta físico-deportiva, recurso que usará la comunidad educativa en su elección. La actualización y divulgación del mismo a través de portales digitales, aplicaciones o recursos en la red y cualquier otra opción digital, deberá ser un fin para nuestro alumnado, como una opción de mejora de la sociedad.

Por otro lado, el cuerpo y su movimiento, focalizando las técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, deben ser objeto de investigación constante por parte del alumnado respecto a las diferentes posibilidades, para que este muestre su creatividad e imaginación como un recurso inagotable de opciones. El docente, que debe desempeñar un papel de guía del alumnado en su aprendizaje, fomentará el avance hacia la creación y composición de producciones y montaje autónomos que podrán dirigirse, o no, a un público conocido o ajeno.

En el planteamiento de situaciones de aprendizaje en las que el alumnado es el impulsor de su propio aprendizaje, se hace necesario la experimentación con las diferentes manifestaciones físicas, deportivas y artístico-expresivas para inculcar hábitos de vida saludable. La educación postural, la alimentación saludable, los primeros auxilios y estrategias de prevención, así como las innumerables tendencias y modalidades físico-deportivas que surgen, permiten adaptar las diferentes intenciones a las diversas casuísticas de los centros, docentes y recursos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las situaciones de aprendizaje planteadas para esta materia harán uso de diferentes planteamientos metodológicos. Se favorecerá el uso de metodologías activas, optando por modelos pedagógicos que atiendan al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por métodos como el aprendizaje cooperativo, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación, el modelo pedagógico deportivo-activista, el aprendizaje basado en eventos o el aprendizaje-servicio, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

Los elementos de evaluación deben ser variados tanto en procedimientos como en herramientas, que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, buscando en la autoevaluación individual y grupal dirigida, una de las formas de trabajo deseadas de esta etapa. La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje debe ir encamionada a la mejora del mismo, considerando la retroalimentación un aspecto fundamental para comprobar los logros alcanzados por el alumnado y que estos contribuyan al desarrollo competencial, teniendo en cuenta sus diferentes habilidades y capacidades. Debemos asegurarnos de que el alumnado conoce el proceso y las metas que persigue para hacer las modificaciones pertinentes. Todo este proceso debe estar impregnado de una inclusión de las diferencias como un bien para el grupo, el cual debe asumir la pluralidad de los participantes en las diferentes tareas y velar por cultivar un compromiso con las situaciones de inequidad y exclusión que pudieran producirse. Así, a la hora de utilizar y combinar diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación, se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, prestando atención además al alumnado de diversidad funcional.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### **Competencia específica 1.**

Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.

Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.

Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluable y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.

Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.

Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

### **Competencia específica 2.**

Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.

Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.

Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.



Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.

Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.

Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.

### **Competencia específica 3.**

Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.

Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.

Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.

Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

Criterio 3.5. Emprender acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.

### **Competencia específica 4.**

Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.

Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.

Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.

#### **Competencia específica 5.**

Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.

Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.

Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.

#### **Competencia específica 6.**

Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.

Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.