

Imagen y Sonido	
	Formas de paso: corte, fundido, fundido encadenado, desenfoques y desvanecimientos, barrido, cortinillas..
	Tiempo de relato: aceleraciones y ralentizaciones.
	<i>Flash-back</i> y <i>flash-forward</i> . Acciones paralelas.
	Continuidad visual y <i>raccords</i>
	Modos de mantener la “continuidad artificial”.
<b>4. Montaje</b>	Del plano secuencia al montaje: montaje como manipulación del espacio y del tiempo.
<b>5. Sonido</b>	Planos sonoros y perspectiva sonora.
	Componentes de la banda sonora: palabra, música y efectos sonoros.
	Técnicas de grabación.
	Doblaje y banda de sonido original. Sincronización.
	Creación de efectos de sonido.

## ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y SALUD

En una sociedad cada vez más preocupada con la utilización que la juventud hace del tiempo libre y con los datos de sedentarismo, hábitos poco saludables y la obesidad o sobrepeso de la población infantil, resulta imprescindible un cambio de rumbo. Cada vez hay más evidencias de los beneficios que la acción motriz aporta a nivel psicológico, fisiológico, social y en definitiva, al desarrollo integral de nuestro alumnado. En este sentido, la materia optativa Actividad Física Ocio y Salud (AFOS) es un eslabón más en el camino a la adquisición de una vida activa y saludable. Del mismo modo, esta materia hace de puente y orienta a futuros estudios relacionados con la actividad física, el ocio y la salud, aportando unos conocimientos específicos, unas competencias y unas destrezas que permitan abordar estos estudios en el futuro. En este sentido, a través de esta materia, el alumnado debe ser capaz de conocer directamente las profesiones y estudios relacionados con la actividad física, el ocio y la salud, para tomar las decisiones oportunas en función de sus intereses, objetivos y necesidades.

Desde Actividad Física, Ocio y Salud, se trabaja para mejorar la competencia motriz que garantice su adecuado desarrollo personal y social, y para desarrollar la autonomía necesaria para planificar su propia actividad física o la de los demás. También se profundiza en los conocimientos propios de la cultura motriz y se impulsan los valores cívicos que permitan ejercer una ciudadanía activa y democrática. Además, se pretende que el alumnado comprenda las bases conceptuales por las que se rige el ocio constructivo en nuestra sociedad para su empleo en el tiempo libre, sin descartar su utilización en otros ámbitos. Finalmente, se inicia al alumnado en los aspectos psicopedagógicos de la enseñanza-aprendizaje de prácticas relacionadas con la actividad física.

En aras de conseguir el desarrollo integral de nuestro alumnado, la referencia fundamental serán las competencias establecidas en el Perfil de Salida al término de Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de la Etapa. Los descriptores de dichas competencias han constituido el marco de referencia para la definición de las competencias específicas del área. Si bien esta materia optativa contribuye al desarrollo de todas las competencias clave, su aportación más reseñable corresponde a la competencia personal, social y de aprender a aprender y la competencia ciudadana.

Las competencias específicas del área de Educación Física recogen las diferentes competencias motrices y recogen los aspectos clave para un futuro académico, profesional y personal relacionado con la actividad física, el ocio y la salud. Se abordan aspectos relacionados con la enseñanza en el ámbito motor, la planificación y la gestión de la actividad física, el acondicionamiento físico, así como, el desarrollo de comportamientos responsables y de respeto. A través de la acción motriz y de los conocimientos, destrezas y actitudes relacionados con la actividad física el ocio y la salud, aprendemos a cooperar,

a conocer límites y posibilidades propias y de otros, a afrontar situaciones en las que debemos trabajar como un equipo para resolver retos y a adoptar hábitos saludables entre otros.

En la nueva propuesta de organización y elementos del currículo, los elementos clave son las competencias específicas y sobre todo los criterios de evaluación, ya que son el instrumento más cercano a la práctica y el que ofrece una graduación en la adquisición y desarrollo de las competencias específicas y, por lo tanto, del perfil de salida. Los saberes básicos, en este nuevo enfoque, son recursos que justifican su presencia porque son imprescindibles para desarrollar las competencias y los criterios. En esta materia los saberes básicos se organizan en torno a 5 bloques, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas que destaquen por su carácter práctico e inclusivo.

Teniendo en cuenta que todos los mecanismos cognitivos descansan sobre la motricidad y teniendo en cuenta que el movimiento favorece aspectos como la adquisición de nuevos conocimientos, la motivación ante nuevos aprendizajes y la concentración, esta materia es un escenario ideal para aprender de las culturas, para conocer mejor nuestra biología, para aprender a relacionarse y conocer nuestra historia... Esto hace que se facilite el establecimiento de vínculos y la generación de convergencias con otras materias para poder ofrecer una visión holística del aprendizaje, más acorde con nuestra realidad compleja e interconectada.

Cabe señalar que con las situaciones motrices exponemos a nuestro alumnado a un universo de interacciones con el entorno físico, social y cultural, fundamental para su desarrollo. Además, les ofrecemos la oportunidad de conocerse a sí mismos y a los demás, fomentando un enriquecedor universo de relaciones, emociones, decisiones y creaciones.

Finalmente, el alto contenido conceptual de la asignatura no debe hacernos caer en un excesivo trabajo teórico en el aula. Por lo tanto, el tiempo de práctica motriz debe ser el que se imponga en esta materia que aspira a desarrollar los contenidos teóricos de una manera práctica y con el uso de metodologías activas.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Analizar las distintas maneras de entender el ocio y la actividad física en la sociedad actual, relacionándolas con sus repercusiones en la calidad de vida e identificando los aspectos fundamentales de los hábitos saludables para comprometerse con la necesidad de adoptar un estilo de vida activo y saludable que contribuya a la mejora de la calidad de vida.

La excesiva oferta de ocio sedentario y la reflexión acerca del excesivo tiempo frente a las pantallas y otros hábitos negativos de la población adolescente nos reclama un análisis crítico de la idea de ocio de nuestra sociedad. Conocer la oferta de ocio en el entorno cercano del alumnado y las experiencias positivas relacionadas con la actividad física aumentará las posibilidades de que ocupen su tiempo libre con propuestas de ocio activas y saludables que contribuyan al aumento de su calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado es consciente de todos los elementos que condicionan su participación en actividades de ocio saludable y es capaz de tener en cuenta sus hábitos de vida, sus intereses, objetivos personales y sus posibilidades. Para ello es relevante conocer y analizar la estructura organizativa de la actividad físico-deportiva en nuestra comunidad, así como el procedimiento de creación de una asociación deportiva.

Esta competencia puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, los primeros auxilios, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CC3.

2. Desenvolverse en situaciones motrices con lógicas internas y externas variadas valorando y reajustando la propia intervención y de los demás para crear de forma autónoma planes de acción individuales y colectivos elaborados.

Exponiendo a nuestro alumnado a los diferentes dominios de acción y considerando además las cuatro grandes familias de juegos deportivos (casi juegos, juegos tradicionales, casi deportes y deportes) esta competencia ofrece un sinfín de posibilidades para trabajar la conducta motriz. A través de las situaciones psicomotrices y sociomotrices se generan experiencias y aprendizajes relacionados con dosificar las fuentes energéticas, conocer el propio cuerpo, tomar decisiones, decodificar los signos corporales de los demás, actuar estratégicamente para superar al rival, generar conductas motrices solidarias... Y mediante las actividades de expresión corporal, también desarrollaremos la capacidad para expresarse motrizmente en situaciones artístico-expresivas, transformando la motricidad habitual en una motricidad simbólica y expresiva.

Esta competencia permite que el alumnado avance en la elaboración de planes de acción cada vez más complejos y ajustados en cada uno de los dominios de acción y que sea capaz de reflexionar sobre su actuación, y la de otros, siendo consciente de su proceso de aprendizaje y estableciendo nuevas metas en función de sus debilidades, fortalezas y opciones de mejora.

También nos da la posibilidad de satisfacer la necesidad de movimiento del alumnado, promocionar una vida activa y saludable y ampliar el bagaje motriz. Además, la mayor exposición a momentos con compromiso motor permite aumentar el nivel de activación cerebral, mejorando la eficacia de los aprendizajes y redundando en resultados positivos en otras materias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CP1, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA3.2, CC1, CC4, CCEC3.2, CCEC4.1 y CCEC4.2.

3. Diseñar, aplicar y evaluar intervenciones didácticas del ámbito motor a partir del análisis de las características y necesidades de las personas objeto de la intervención, para familiarizarse con los elementos clave en el proceso de enseñanza y aprendizaje motor.

Esta competencia nos habla de la capacidad de proponer procesos de enseñanza-aprendizaje ajustados a las necesidades y objetivos propuestos. Se trata de ponerse en el rol del profesor y/o monitora asimilando los conceptos y herramientas necesarias para diseñar, y llevar a cabo, sesiones y secuencias didácticas sencillas.

Entender la lógica interna de cada situación motriz permite conocer los efectos pedagógicos esperados y nos permite seleccionar las tareas motrices más adecuadas para lograr los objetivos marcados. Además, conociendo las características estructurales de las prácticas seleccionadas podemos modificar aspectos de su lógica interna y externa de manera que las tareas propuestas se ajusten a las necesidades y objetivos planteados.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

4. Planificar y gestionar la condición física aplicando las leyes y principios de entrenamiento y analizando las diferentes pruebas físicas de acceso a profesiones o estudios relacionados con la actividad física, para contribuir al desarrollo eficaz de las capacidades físicas condicionales y coordinativas propias o de terceros.

Esta competencia se puede abordar desde el conocimiento y la vivencia de los sistemas de entrenamiento de los componentes relacionados con la mejora de la condición física orientada a la salud: la

resistencia cardiovascular o resistencia aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad, principalmente. No toda actividad física tiene porque ser saludable. Si no cumple determinados requisitos puede no poseer efectos apreciables sobre la salud e incluso si ésta no está adaptada al nivel de capacidad del individuo podría conllevar algún efecto negativo.

Una planificación eficaz exige que los/as protagonistas apliquen las leyes y principios del entrenamiento para combinar adecuada y progresivamente las variables que posibiliten una mejora a partir de una evaluación inicial de sus capacidades y en función de un objetivo concreto.

En resumen, a través de esta competencia desarrollamos la capacidad para identificar las aptitudes físicas y en función de las exigencias de futuros estudios o profesiones, en cuyo acceso haya que alcanzar cierto nivel de rendimiento en pruebas físicas, el alumnado sea capaz de gestionar de manera autónoma tiempo, recursos, conocimientos y prácticas a través de una planificación coherente y eficaz que le permita conseguir el objetivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CE1 y CE3.

5. Desarrollar comportamientos responsables y de respeto, potenciando un clima positivo, espíritu emprendedor, creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo y sentido crítico para promover valores y actitudes que posibiliten una fructífera inserción en la sociedad y cuidar y conservar los bienes naturales y socioculturales.

Esta competencia nos ofrece la oportunidad de abordar la dimensión afectiva y relacional de nuestro alumnado en interacción con los demás, y permite incidir en una relación ecosostenible con el entorno. Abordar la dimensión social a través de las situaciones sociomotrices ofrece un gran abanico de posibilidades para trabajar las relaciones entre el alumnado, poniendo en valor las complicidades, los apoyos y la cooperación. Además, las prácticas motrices son propicias para prevenir y trabajar la gestión dialógica de los conflictos, para que el alumnado pueda conocerse, cuidarse y confiar los unos en los otros, contribuyendo así a la creación de un clima positivo de clase.

Trabajar en contextos lúdicos y cercanos al alumnado permite ensayar las habilidades sociales básicas, la capacidad para la comunicación efectiva, el respeto, las actitudes prosociales y el asertividad necesarias para su bienestar y para una fructífera inserción en la sociedad. Los valores emergentes de las diferentes prácticas motrices y de la interacción del docente con su alumnado ofrecen una buena herramienta para la transmisión de actitudes y valores positivos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CP1, STEM5, CPSAA2, CPSAA3.1, CC2, CC3 y CC4.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividad Física, Ocio y Salud
<b>Competencia específica 1</b>
1.1. Valorar y experimentar las aportaciones que nos ofrecen las actividades físicas al bienestar físico, afectivo y social-relacional considerándolas en la organización de su tiempo de ocio.
1.2. Analizar y valorar la oferta social de actividad física, reflexionando sobre los conceptos de ocio, salud y calidad de vida, y mostrando una actitud crítica ante el tratamiento que la actividad física y el deporte tiene en la sociedad actual.
1.3. Participar en la organización y promoción de la actividad física en el centro, analizando los elementos de la organización de un evento deportivo y/o recreativo y fomentando explícitamente la igualdad efectiva de derechos y oportunidades.
1.4. Comprender la creación, organización y funcionamiento de una entidad deportiva analizando las asociaciones deportivas del entorno cercano.

<b>Actividad Física, Ocio y Salud</b>
1.5. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma las medidas específicas en la recuperación de lesiones relacionadas con la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios interiorizando los protocolos de valoración primaria y secundaria.
<b>Competencia específica 2</b>
2.1. Participar activamente en un amplio repertorio de actividades artístico-expresivas, juegos y deportes, evaluando la intervención realizada y planteando propuestas de mejora.
2.2. Crear de forma autónoma planes de acción elaborados analizando las exigencias de la tarea motriz y las características y circunstancias de los participantes.
<b>Competencia específica 3</b>
3.1. Analizar las situaciones motrices desde su lógica interna y externa seleccionando y modificando las tareas motrices ajustándolas a las necesidades de la intervención didáctica.
3.2. Diseñar y dirigir secuencias didácticas motrices valorando las diferentes estrategias y estilos de intervención y evaluando el proceso y los resultados.
<b>Competencia específica 4</b>
4.1. Identificar y comprender la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, analizando los fenómenos básicos de adaptación del organismo al ejercicio físico y la importancia de una alimentación saludable.
4.2. Diseñar y llevar a cabo un programa básico de acondicionamiento físico adaptado a las características y necesidades personales, y basado en un análisis previo de la condición física.
4.3. Valorar las posibles salidas académicas y profesionales relacionadas con la actividad física, analizando los requisitos de acceso, itinerarios y los diferentes ámbitos de desarrollo profesional.
<b>Competencia específica 5</b>
5.1. Promover valores y actitudes de convivencia contribuyendo al buen clima de clase y del centro, mostrando autonomía, iniciativa personal y sentido crítico.
5.2. Contribuir a la conservación del entorno natural y urbano minimizando el impacto ambiental que las diferentes prácticas motrices puedan generar y mostrando una actitud eco-responsable.
5.3. Crear y utilizar materiales autoconstruidos actuando desde una perspectiva ecosostenible y comunitaria del entorno.
5.4. Participar activamente en las dinámicas y actividades planteadas gestionando adecuadamente las emociones y las relaciones sociales.

## SABERES BÁSICOS

<b>Actividad Física, Ocio y Salud</b>
<b>A. Actividad física y salud.</b>
Análisis de los conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico, condición física, salud y calidad de vida.
Evolución del concepto de calidad de vida
Efectos positivos y riesgos de la práctica regular de ejercicio físico sobre la forma física y la salud.
Aplicación de los criterios básicos de actuación y práctica de maniobras básicas de primeros auxilios: valoración primaria y secundaria.
Pautas para la recuperación de lesiones relacionadas con la actividad física.
Actividades relacionadas con hábitos saludables como la postura, la relajación y la respiración.
Movilidad sostenible.
<b>B. Acondicionamiento físico</b>
Anatomía y fisiología del ejercicio físico.
Fenómenos básicos de adaptación del organismo al ejercicio físico.

<b>Actividad Física, Ocio y Salud</b>
Principios y leyes que regulan el entrenamiento.
Las capacidades físicas básicas condicionales y coordinativas
Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas.
Diseño del entrenamiento.
Evaluación de la condición física mediante pruebas objetivas.
Diseño de un programa de acondicionamiento físico adaptado a las necesidades personales.
Análisis y reflexión sobre los hábitos alimenticios y diseño de dietas dirigidas a una alimentación equilibrada en función de la actividad física.
<b>C. Ludomotricidad</b>
Situaciones psicomotrices.
Situaciones sociomotrices de oposición, de cooperación y de oposición-colaboración.
Situaciones motrices en entorno con incertidumbre.
Actividades físicas artístico-expresivas.
Casi juegos, deportes, juegos tradicionales y situaciones didácticas.
Valores individuales, sociales y medioambientales: el juego limpio, trabajo en equipo, confianza en uno mismo, respeto a las normas, participación democrática, autonomía e iniciativa personal, respeto a la diversidad, conductas sostenibles y ecológicas.
Resiliencia y actitud positiva ante el esfuerzo y la superación.
<b>D. Enseñanza, planificación y gestión de la actividad física</b>
Planificación y organización de actividades físico-deportivas.
Conceptos básicos de la ciencia de la acción motriz relacionadas con la educación física.
La educación física: evolución histórica, fines y perspectivas actuales.
Diseño de sesiones y secuencias didácticas sencillas: objetivos, contenidos, metodología y evaluación.
Estudios, salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte y pruebas físicas de acceso.
<b>E. Actividad física y deporte en la sociedad del ocio.</b>
Ocio y tiempo libre: actividad física en la sociedad.
El deporte en la sociedad contemporánea: concepto, evolución y sus manifestaciones (deporte espectáculo, competitivo, educativo, adaptado, recreativo...).
Organismos e instituciones deportivas: Consejo Superior de Deportes, entidades deportivas: federaciones, clubes, agrupaciones deportivas escolares...
Impacto de determinadas actividades en el medio ambiente y actuaciones para el cuidado del entorno.
Autoconstrucción y reciclaje de materiales.
Oferta social de los posibles deportes o actividades físicas practicables en nuestro entorno.
El universo lúdico vasco: conceptos de jokoa y jolasa y catálogo de prácticas.
El proyecto pedagógico de Pierre de Coubertin y el movimiento olímpico actual: evolución de los JJOO.

## CULTURA CIENTÍFICA 1º BACHILLERATO

La materia de Cultura Científica de 1º de bachillerato tiene como objetivo principal la adquisición de los conocimientos, destrezas y actitudes para tomar decisiones reflexivas y fundamentadas sobre temas científico-tecnológicos, mediante el acercamiento a los resultados de evidencias científicas que dan base al estudio de diversos temas científicos y al fomento de la participación como ciudadanos y ciudadanas para promover el aprendizaje en favor de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).