

lunes 24 de julio de 2023

## EDUCACIÓN FÍSICA

A través de 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. Por ello, en Bachillerato la acción motriz debe seguir siendo el eje vertebrador de nuestra asignatura, como lo era en las anteriores etapas educativas. Mediante la educación de las conductas motrices podremos contribuir a construir y a consolidar una verdadera competencia motriz, que dé respuesta a las necesidades personales y sociales.

La capacidad de movilizar recursos y de dar respuestas inéditas y creativas para hacer frente a una situación motriz se apoya en fenómenos de percepción, motivación, emoción, autoestima, comunicación y anticipación. Las conductas motrices, entendidas como la manifestación de la personalidad, se convierten así en el centro de nuestra intervención, dado que las diferentes dimensiones de la personalidad (biológica, cognitiva, social y relacional, afectiva, expresiva y decisional), son reclamadas cada vez que nos enfrentamos a una situación motriz. No debemos olvidar que la expresión particular de cada personalidad condiciona y determina la experiencia motriz, dado que la persona que actúa lo hace con sus miedos, ilusiones, motivaciones, expectativas, historia y creatividad. Debemos educar para desarrollar el potencial de cada persona en función de sus capacidades y circunstancias para buscar el desarrollo integral de la persona.

Además de dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron (consolidar un estilo de vida activo, disfrutar de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollar activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzar el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices), en esta etapa, la materia de Educación Física también avanza conforme a una segunda línea de trabajo relacionada con el carácter propedéutico de la misma. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina, que sirvan para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

En aras de conseguir el desarrollo integral de nuestro alumnado, la referencia fundamental serán las competencias establecidas en el Perfil de Salida del alumnado 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 la Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave su aportación más reseñable corresponde a la competencia personal, social y de aprender a aprender. No en vano, a través de la acción motriz 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, a adoptar hábitos saludables, a valorar el esfuerzo y la dedicación personal, así como a participar en procesos de reflexión guiados.

Todos los mecanismos cognitivos descansan sobre la motricidad y sabemos que el movimiento favorece la adquisición de nuevos conocimientos, el desarrollo de las diversas inteligencias, la motivación ante nuevos aprendizajes, la concentración, así como la inclusión del alumnado con dificultades específicas de apoyo educativo. La Educación Física es un escenario ideal para aprender de las culturas, para proponer un análisis político de nuestra sociedad, para estimular debates éticos significativos y de calidad, para conocer mejor nuestra biología, para contribuir a una expresión y una comunicación verbal y no verbal, más eficaz (esta área es además muy apropiada para que el alumnado cuya lengua familiar no sea el euskera aprenda y use registros más informales de la lengua), para conocer y crear arte, para aprender a relacionarse y conocer nuestra historia... En consecuencia, será importante establecer vínculos y generar convergencias con otras materias para poder ofrecer una visión holística del aprendizaje, más acorde con nuestra realidad compleja e interconectada.

lunes 24 de julio de 2023

Las competencias específicas del área de Educación Física recogen las diferentes competencias motrices necesarias para desenvolverse en las distintas situaciones motrices e integran los aspectos relacionados con retos clave de la sociedad: seguir reforzando la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, continuar desarrollando las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social, y continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él.

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. Para alcanzar estas competencias específicas, los saberes básicos se organizan en torno a siete bloques, que deberán desarrollarse en diferentes contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas que destaquen por su carácter inclusivo. De los siete bloques, seis se refieren a dominios de acción motriz, añadiendo un séptimo bloque transversal a los dominios de nuestra área, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se conjuguen dichos saberes.

Los dominios de acción motriz se asocian con diferentes tipos de competencias, ya que cada situación demanda diferentes recursos de acción que ponen en marcha respuestas motrices específicas. El conocimiento de los rasgos característicos de los dominios de acción permite clasificarlos por los efectos educativos que pueden generar y, a su vez, son el mejor criterio para organizar los saberes básicos de la materia. También debemos tener en cuenta que el universo ludomotor se despliega en cuatro grandes familias de juegos deportivos (con la ausencia o presencia de reglas, competición e institucionalización) que configuran un patrimonio cultural motriz de extraordinaria riqueza y valía para nuestra sociedad y nuestro alumnado. Por ello, la Educación Física no debe ser un mero catálogo de técnicas a reproducir ni debe limitarse al deporte. Además, es importante no reducir la competencia motriz a una serie de respuestas predefinidas, debemos abrirla a un horizonte de posibles novedades.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Estas son las competencias motrices que nos servirán para dar respuesta a demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

1. Planificar su actividad física a partir de la autoevaluación en base a parámetros científicos y evaluables, valorando sus efectos en la salud, desarrollando procesos de autorregulación emocional y gestión de conflictos, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, poder organizar y desarrollar acciones de servicio a la comunidad, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, 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. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Por otra parte, pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Mientras que, por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz.

Finalmente, el buen uso de la tecnología digital debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CP1, STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CE1 y CE3.

2. Actuar en situaciones psicomotrices en entorno sin incertidumbre, aplicando planes de acción personales, con autonomía, consolidando actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar la autonomía y el crecimiento armónico desde el punto de vista orgánico, cognitivo, afectivo y social.

Las situaciones psicomotrices tienden a generar experiencias que requieren automatizar estereotipos motores, reproducir repetidamente una determinada modalidad de ejecución de acciones motrices, dosificar las fuentes energéticas para actuar en el esfuerzo físico requerido con eficacia, tomar consciencia de sí, así como explorar y conocer el propio cuerpo desde dentro (introyección). Actuar en situaciones psicomotrices les ayudará a desarrollar el espíritu crítico y reflexivo, necesario para educar la autonomía y el crecimiento armónico desde el punto de vista orgánico (fisiológico), cognitivo, afectivo y social.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Cuando el alumnado analiza la lógica interna de las situaciones motrices en las que interviene, aprende a planificar su intervención, y a participar de forma reflexiva.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

3. Adaptarse a las exigencias de las situaciones de oposición en entorno sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para ajustar las conductas asociadas al desafío y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

Esta competencia exige tomar decisiones, anticiparse, codificar (emitir) mensajes engañosos y decodificar los signos corporales de los demás, para actuar estratégicamente y superar al rival. Este grupo de situaciones puede servir para fomentar conductas motrices asociadas al desafío, la competitividad o la resolución de problemas. También nos habla de la importancia de una buena gestión de la dimensión afectiva para que no se convierta en un factor limitante y pueda en su lugar propiciar conductas más ajustadas. Además, las situaciones de oposición son un buen escenario para reflexionar en grupo acerca de los comportamientos antideportivos que puedan surgir (o que se observen a través de los medios), y nos permitirá ofrecer referencias de calidad que contribuyan a una actitud crítica y proactiva.

También implica, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Será conveniente trabajar con todas las clases de estructuras interactivas que ofrecen los juegos de oposición (uno contra uno, uno contra todos o todos contra todos).

lunes 24 de julio de 2023

El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CC1 y CC3.

4. Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entorno sin incertidumbre, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, y reconocer el potencial del trabajo cooperativo.

Esta competencia ofrece un sinfín de vivencias que hacen emerger conductas motrices asociadas a la comunicación motriz, el pacto, la generosidad en la colaboración, la toma de la iniciativa, la creación de respuestas originales y el respeto a las decisiones de los demás. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Este tipo de situaciones implican desarrollar un cierto grado de empatía y actuar desde la prosocialidad. Estas acciones también buscan el bienestar ajeno, valorando la realidad asociada a la práctica motriz y actuando sobre ella desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, respeto, solidaridad, justicia y paz.

Finalmente, podremos transmitir a nuestro alumnado la importancia de trabajar juntos por el bien común y la fuerza de la cooperación para hacer frente a determinadas tareas. De esta manera, en las situaciones en las que puedan elegir si competir o cooperar, hayan adquirido un bagaje y una cultura de la cooperación que les permita elegir.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CC1 y CC3.5.

5. Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entorno sin incertidumbre, elaborando un plan de acción colectivo, aplicando reglas y principios de acción, para optimizar la conducta motriz en tareas con alta demanda informacional, y defender, desde una postura ética y crítica, los valores que transmiten estas prácticas.

Esta competencia exige una constante toma de decisiones e interpretación de los mensajes del resto de participantes, donde el alumnado deberá esforzarse en decodificar las conductas de sus compañeros/as y adversarios/as para realizar elecciones estratégicas que se inscriban en una lógica colectiva. Además, profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia; los juegos deportivos colectivos o los juegos tradicionales, entre otros. Además de éstos, también se deberían considerar los juegos en los que se puede cambiar de relación de colaboración a oposición, de equipo, o juegos con relaciones contradictorias. En estos ejemplos, la competición es compartida, de modo que al detener el juego no existen vencedores ni vencidos.

Finalmente, se podrían llevar a cabo análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o de la sana competición.

lunes 24 de julio de 2023

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CPSAA1.2, CC1, CC3, CE2 y CCEC1.

6. Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entorno con incertidumbre, de manera eficiente y ajustada, asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para interiorizar un estilo de vida activo y saludable, comprometido con la conservación y mejora del entorno natural y urbano.

Esta competencia exige que los/as protagonistas lean y descifren las dificultades e imprevistos que genera su relación con el terreno de práctica. Este tipo de situaciones favorecen conductas motrices de adaptabilidad asociadas a la toma de decisiones, eficacia, anticipación, respeto del entorno, riesgo y aventura. La vivencia de este tipo de actividades aporta conexiones con otros aspectos de gran interés formativo tales como el conocimiento y respeto a la naturaleza, la educación para la convivencia, la autoprotección y la seguridad, tanto personal como colectiva. Las relaciones del alumnado con el medio natural suelen acarrear una gran implicación y un compromiso total, lo que puede comportar una fuerte carga emocional por lo tanto la identificación y gestión de las emociones serán fundamentales.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de Bachillerato deberán participar en actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. También diseñarán y organizarán actividades para otros, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

7. Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, interiorizando el proceso de creación de un proyecto artístico-expresivo, con aportaciones estéticas y creativas que enriquezcan el producto final, para integrar las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

Esta competencia nos habla de la capacidad para desenvolverse en las situaciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan en torno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación. Las conductas motrices expresivas se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles...).

El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. El alumnado puede experimentar los roles de creador, intérprete y espectador/juez/crítico, teniendo la oportunidad, como espectador, de educar la mirada, respetar el trabajo del actor, mostrar agradecimiento al final, apreciar los aspectos a destacar y a aprender de ello. Además, las prácticas motrices de expresión conllevan la identificación y gestión de las emociones para saber controlarlas y reconducirlas hacia su expresión positiva.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos, danzas propias del folklore tradicional o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), teatro gestual, teatro de sombras, representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal,

bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CP3, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3, CCEC3.1, CCEC3.2, CCEC4.1 y CCEC4.2.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

<b>Educación Física</b>
<b>Competencia específica 1</b>
1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
1.4. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
1.5. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
1.6. Gestionar los conflictos, aplicando procesos de autorregulación emocional en las prácticas motrices, con respeto ante la diversidad, y actuando con deportividad en el desempeño de los roles de organizador, espectador, participante u otros.
1.7. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, seleccionando el más adecuado, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
<b>Competencia específica 2</b>
2.1. Resolver situaciones psicomotrices, aplicando los principios de acción de manera eficaz, evidenciando control y dominio corporal, con autonomía, y reajustando y reflexionando sobre la propia actuación y las de otros.
2.2. Construir planes de acción personales, interpretando la lógica de cada situación, y elaborando estrategias de acción de manera autónoma.
2.3. Autorregular la conducta motriz, analizando las propias potencialidades motrices contribuyendo a la mejora de las capacidades físicas, y transfiriendo el conocimiento y los valores a su espacio vivencial.
<b>Competencia específica 3</b>
3.1. Resolver situaciones de oposición, con fluidez, precisión y control, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica, y mostrando una actitud proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.
3.2. Aplicar planes de acción analizando los factores clave que condicionan la intervención, identificando errores comunes, carencias y puntos fuertes de los participantes, reajustando el plan.
2.3. Participar activamente en los juegos deportivos de oposición, contribuyendo a la adquisición y creación de una cultura motriz, analizando y valorando su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.
<b>Competencia específica 4</b>
4.1. Resolver proyectos motores de carácter cooperativo, gestionándolos autónomamente, a través de la búsqueda de objetivos comunes, el pacto de reglas, la toma de decisiones compartidas y la ayuda mutua, e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación.

lunes 24 de julio de 2023

<b>Educación Física</b>
4.2. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo, con respeto ante la diversidad, y posicionándose activa y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.
<b>Competencia específica 5</b>
5.1. Colaborar en la elaboración de un plan de acción colectivo en contextos de oposición-colaboración, analizando la lógica interna, teniendo en cuenta el potencial del colectivo, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos reajustando así el plan de acción colectivo.
5.2. Interactuar ajustadamente en contextos de oposición-colaboración, reflexionando sobre la intervención desde las dimensiones de la conducta motriz, con actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.
5.3. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes, analizando sus orígenes y su evolución, rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
<b>Competencia específica 6</b>
6.1. Resolver situaciones motrices en un medio con incertidumbre aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas, buscando la eficacia y la precisión.
6.2. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
6.3. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.
<b>Competencia específica 7</b>
7.1. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.
7.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
7.3. Gestionar las emociones siendo capaz de participar en situaciones artístico-expresivas de manera desinhibida y con eficacia, respetando las intervenciones del resto.

## SABERES BÁSICOS

<b>Educación Física</b>
<b>A. Situaciones psicomotrices.</b>
Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención.*
Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físicas que respondan a sus intereses.
Principios asociados a la escucha activa del cuerpo y su puesta en práctica (por ejemplo, de atención, lentitud y fluidez) en distintos tipos de estiramientos; técnicas de respiración; la recuperación del esfuerzo.*
<b>B. Situaciones sociomotrices de oposición.</b>
Apropiación de principios de efectividad para reproducir la técnica óptima.*
Combinación de principios de aumento o reducción de los espacios.*
Espacios libres en el campo rival, alterando continuamente los golpes en profundidad, anchura, potencia y altura para generar incertidumbre y romper el intercambio.*

lunes 24 de julio de 2023

<b>Educación Física</b>
Aplicación de principios de incertidumbre con mensajes engañosos (finta, anticipación) sobre el adversario y decodificación en su interpretación.
Estrategia al planificar o preparar la intervención.*
Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis del rival.*
<b>C. Situaciones sociomotrices de cooperación.</b>
Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas: sincronización, algoritmos motores, control corporal, empatía...*
Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente.*
Procesos de análisis colectivo de resultados para conseguir el éxito en actividades cooperativas, y asegurar una participación equilibrada.*
Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.
Actitud crítica y compromiso activo frente a estereotipos, discriminaciones y violencia.*
<b>D. Situaciones sociomotrices de oposición-colaboración.</b>
Apropiación de principios de acción propios de este dominio como algoritmo ofensivo y defensivo, avance hacia la meta, control significativo individual y colectivo del móvil, desequilibrios a favor del grupo, concatenaciones y seguimiento de acciones, cambio rápido de roles y cambio de estatus...*
Aplicación de los principios de certeza/incertidumbre con mensajes transparentes o engañosos.
Estrategias de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición.*
Timing: el momento oportuno una respuesta de juego en función de cada situación del juego.*
Normativa de los deportes de equipo (iniciación del juego, derechos y obligaciones de las personas jugadoras, posibilidades de puntuar, penalizaciones...)*
Valores de estas prácticas de oposición colectiva y respeto por los compañeros de equipo y adversarios en situaciones de éxito y fracaso.*
Desempeño de roles variados en sistemas tácticos. Desempeño de roles relacionados con el deporte: árbitro, entrenador, participante, espectador...
<b>E. Situaciones motrices en entornos con incertidumbre.</b>
Aplicación de principios de decodificación del medio.*
Orientación con la utilización de distintos indicadores.*
Aplicación de principios de adaptación del cuerpo al esfuerzo de la actividad.*
Utilización de materiales de soporte de las actividades.*
Actuación con autonomía y responsabilidad frente a imprevistos.*
Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.*
Previsión de riesgos asociados a las actividades y principios de seguridad en el uso de materiales.
Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
<b>F. Situaciones motrices artísticas y de expresión.</b>
Técnicas específicas de expresión corporal.*
Aplicación de principios de simbolización en el uso del espacio, tiempo y objetos reales e imaginarios.*
Estructura rítmica musical: tipos de ritmo, tempo y organización.
Planificación de una representación creativa: la idea o tema; las principales transformaciones y la distribución de papeles...*
Fases del proceso creativo: inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.*
Respeto del rol asignado (director/coreógrafo/intérprete/espectador) en el proceso de creación de un plan de acción expresivo o artístico.*



lunes 24 de julio de 2023

<b>Educación Física</b>	
<b>G. Saberes transversales de la Educación Física.</b>	
<b>Vida activa y saludable.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Salud física</i>: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad)*. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas: técnicas, estrategias y herramientas de medida*. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas*.</li> <li>– <i>Salud social</i>: prácticas de actividad física con efectos positivos y negativos para la salud individual o colectiva*. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</li> <li>– <i>Salud mental</i>: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva*. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros*. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</li> </ul>
<b>Organización y gestión de la actividad física.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. Gestión del gasto energético.*</li> <li>– Medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, materiales, objetivos, actividades y similares).</li> <li>– Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>– Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).*</li> <li>– Factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.*</li> <li>– Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador semiautomático (DESA). Protocolo RCP*. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</li> <li>– Protocolos ante alertas escolares.</li> </ul>
<b>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aceptación y respeto por las reglas de participación acordadas.*</li> <li>– Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos.</li> <li>– Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.*</li> <li>– Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</li> <li>– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de competencia motriz, actitudes xenófobas o sexistas).*</li> </ul>
<b>Manifestaciones de la cultura motriz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.*</li> <li>– Prácticas profesionales en el deporte.</li> <li>– Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.*</li> <li>– Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad; consumismo y deporte; profesiones que rodean al deporte.</li> </ul>
<b>Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.*</li> <li>– Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica física y actuaciones para su mejora: equipamientos, usos, accesibilidad...</li> <li>– Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores de riesgo y equipamientos.*</li> <li>– Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno.</li> </ul>