

lunes 24 de julio de 2023

Segundo curso	
* Competencias digitales dentro del marco europeo: DigComp, digCompEdu, Selfie.	
* Ética en el uso de datos y herramientas digitales: inteligencia artificial, sesgos, algorítmicos e ideológicos, obsolescencia programada y soberanía tecnológica	
D. Sentido socioemocional.	
1. Creencias, actitudes y emociones.	* Destrezas de autoconciencia y autogestión encaminadas a reconocer sentimientos y emociones propias, afrontando eventuales situaciones de estrés y ansiedad en el aprendizaje de las de las tecnologías digitales
	* Tratamiento y análisis del error, individual y colectivo como elemento movilizador de saberes previos adquiridos y generador de oportunidades de aprendizaje de las TIC.
	Perseverar en el emprendimiento y la creatividad a la hora de abordar problemas desde una perspectiva interdisciplinar.
2. Trabajo en equipo y toma de decisiones.	* Insistir en el uso de conductas empáticas y estrategias para la gestión de conflictos.
	* Toma de decisiones efectivas en la resolución de problemas en contextos de las TIC.
3. Inclusión, respeto y diversidad.	* Continuar en el trabajo de actitudes inclusivas y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad.
	Reconocimiento de los límites humanos cara al logro de todos los objetivos planteados aceptando tanto nuestras limitaciones como nuestros errores y actuando con resiliencia para persistir en su consecución.

IMAGEN Y SONIDO

La materia de Imagen y Sonido ayuda a desarrollar la sensibilidad artística y el criterio estético, que son la fuente del enriquecimiento cultural y artístico. El conocimiento de los elementos del lenguaje visual y audiovisual hace que el alumnado pueda comprender e interpretar imágenes y producciones audiovisuales. Esto facilita la erradicación de prejuicios y la formación de un juicio propio y crítico ante los usos, comportamientos y los hábitos de consumo de producciones visuales y audiovisuales. El alumnado, en su papel de creador, es formado para elaborar producciones de manera innovadora y sostenible, teniendo en cuenta la gestión de los residuos creados y su posterior reciclaje, utilizando las tecnologías de manera segura, expresiva y responsable.

En referencia a la contribución en la adquisición de las competencias clave, la materia favorece en mayor o menor medida el desarrollo de todas ellas, dado su carácter diverso e integrador, lo que favorece un aprendizaje holístico y competencial. En primer lugar, la competencia en conciencia y expresión culturales está directamente relacionada con la materia de Imagen y Sonido, ya que integra actividades y procesos creativos que permiten comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan de manera creativa en diferentes culturas. Asimismo, a través de la identificación y experimentación con los elementos expresivos de diversas herramientas y técnicas, el alumnado podrá tomar conciencia de sus propias necesidades creativas y artísticas, favoreciendo la creación de un lenguaje personal.

En lo que se refiere a la competencia en comunicación lingüística y a la competencia plurilingüe, ambas están presentes en esta materia, puesto que, por un lado, el alumnado aprende un sistema comunicativo propio a través de diferentes códigos. Y, por otro lado, el alumnado expresa sus propias valoraciones, explica, argumenta y expone sus propios proyectos, al mismo tiempo que asimila y utiliza el vocabulario específico de la materia, desarrollando así su capacidad de comunicación.

La competencia STEM conlleva entre otros conceptos la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluida la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social, algo que va intrínseco a la creación artística.

lunes 24 de julio de 2023

La utilización, entre otras, de las herramientas digitales como herramientas eficaces en la producción de creaciones visuales y audiovisuales instruye en el debido uso de las mismas. Dicha utilización debe realizarse de manera crítica, segura y responsable, respetando la protección de datos, la propiedad intelectual y los derechos de autoría. Todo ello relacionado con la competencia digital.

La competencia personal, social y de aprender a aprender y la competencia ciudadana se trabajan, sobre todo, en el proceso creativo. El alumnado, en la búsqueda de su propia expresión en dicho proceso, participa de forma autónoma en la resolución de problemas tomando decisiones y asumiendo responsabilidades; afianza su autoestima, la confianza en sí mismo, la humildad y la comprensión del otro. También interioriza hábitos de trabajo, el esfuerzo como medio para lograr metas; el error como una oportunidad de mejora y la importancia de la innovación y creación de un pensamiento crítico. A través del trabajo en equipo se suscitan actitudes de respeto, tolerancia y cooperación. Además, se contribuye a potenciar en el alumnado el sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor.

En cuanto a la estructura de la materia, se han establecido seis competencias específicas, que se definen como aquellos aprendizajes competenciales a los que esta área contribuye. Las dos primeras hacen referencia al papel de espectador del alumnado. Fomentan el conocimiento, la comprensión y análisis de producciones audiovisuales de diferentes épocas y sociedades, desde la perspectiva de género y diversidad cultural. Esto contribuirá a su conocimiento y a su conciencia del patrimonio visual y audiovisual, a la erradicación de estereotipos, el discurso crítico y la asimilación de lenguajes utilizados para generar su discurso más adelante, así como ampliar su formación artística. Las siguientes competencias se centran en el papel creador del alumnado, hacen referencia a la experimentación y la utilización de la creación como medio de expresión, tanto individual como colectiva, lo que implica un autoconocimiento y la comprensión del otro, así como la planificación, el conocimiento y la aplicación de técnicas y recursos visuales y audiovisuales, así como la importancia del trabajo colaborativo.

Los criterios de evaluación son el elemento curricular que evalúa las competencias específicas. Se formulan con una evidente orientación competencial mediante la aplicación de saberes y la valoración de actitudes.

Los saberes básicos se organizan en seis bloques: Generales; Fundamentos físicos y perceptivos; Historia de la imagen y las producciones audiovisuales; Registro y reproducción audiovisual; Desarrollo tecnológico; Recursos expresivos.

Para la adquisición de las competencias específicas de la materia serán necesarias unas situaciones de aprendizaje que permitan al alumnado explorar una amplia gama de experiencias. En el desarrollo de estas situaciones, las competencias específicas no se verán como independientes, sino que se trabajarán en su conjunto, haciendo que intervengan aquellos desempeños más significativos en cada caso, de forma que se puedan adquirir los conocimientos, destrezas y actitudes de manera interrelacionada y progresiva en lo referente a su complejidad. Estas situaciones proporcionarán al alumnado un panorama amplio de sus aplicaciones formativas y profesionales en sus múltiples facetas.

El objetivo último de esta materia es facilitar al alumnado un encuentro con la creación visual y audiovisual, impulsar su capacidad creadora, potenciando la producción divergente que fomenta en el alumnado el aporte de soluciones propias y originales. También se afianza el concepto del esfuerzo y la constancia en el trabajo como medio para lograr objetivos. Por último, el alumnado identifica las profesiones, las diferentes salidas profesionales, las oportunidades que pueden ofrecer en su desarrollo futuro.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Reconocer el lenguaje visual y audiovisual como medio de conocimiento y comprensión del mundo, mostrando curiosidad, respeto y criterio propio, reflexionando sobre su evolución, su función en la sociedad, su influencia en la configuración del imaginario social e identidades colectivas y utilizando la terminología específica para valorar la diversidad cultural como fuente de enriquecimiento, erradicar estereotipos y proteger el patrimonio visual y audiovisual.

lunes 24 de julio de 2023

El conocimiento de la historia y la evolución del lenguaje visual y audiovisual es una herramienta poderosa para conocer y comprender el mundo. Este conocimiento supone la comprensión y el respeto por el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones son expresadas y comunicadas en distintas sociedades.

Todo ello resulta indispensable para poder entender formalmente el legado del patrimonio visual y audiovisual, paso previo para fomentar su valoración y conservación.

La comprensión y el conocimiento de la evolución de dicho lenguaje, ligado al desarrollo tecnológico, su influencia en la construcción del imaginario social e identidades colectivas, redonda, a su vez, en un conocimiento mejor, más tolerante y respetuoso de las sociedades que le dan origen y al entendimiento de la diversidad cultural como fuente de enriquecimiento. Con este fin, es fundamental una mirada curiosa, respetuosa y crítica. Todo ello contribuye a la construcción de un discurso propio y crítico, a la erradicación de estereotipos, al fomento de la igualdad entre todo ser humano. Igualmente, con la asimilación y utilización del vocabulario y la terminología específica ayuda a mejorar la capacidad de comunicación al expresarse con fluidez y corrección.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CP1, CD1, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CC1, CC3, CCEC1.

2. Analizar diversas producciones visuales y audiovisuales, con actitud proactiva y crítica, identificando los lenguajes empleados, la intencionalidad, el mensaje y el contexto donde se han creado, así como las diferentes soluciones dadas a una misma cuestión para ampliar su formación artística y fomentar el deleite estético.

El análisis de diversas producciones visuales y audiovisuales facilita el desarrollo de la capacidad crítica y estética, ayudando a la construcción de un discurso crítico, libre, propio y respetuoso. A su vez, por medio de este análisis se produce la asimilación y la correcta utilización del vocabulario y la terminología específica que ayuda a mejorar tanto la expresión escrita como la oral. El resultado de todo ello se integra en la experiencia artística que enriquece y amplía el imaginario propio.

Entre los ejemplos analizados se debe incorporar la diversidad cultural y la perspectiva de género, con énfasis en el estudio de producciones artísticas realizadas por mujeres. La identificación y diferenciación de los lenguajes permiten la comprensión de la intencionalidad y los mensajes en toda su complejidad. El contexto en el que se han creado, las ubica en una sociedad con unas necesidades, condicionantes y características concretas. El reconocimiento de diversas soluciones dadas a una misma cuestión pasa a formar parte del imaginario propio, pudiendo ser utilizado posteriormente en el proceso de creación. Todo ello contribuye a la ampliación de la formación artística y el fomento del deleite estético.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CP2, CD1, CPSAA1.1, CC1, CC3, CCEC1, CCEC2.

3. Conocer y experimentar con los elementos del lenguaje visual y audiovisual, incluidas las posibilidades de las herramientas digitales, mostrando criterios de sostenibilidad e innovación, descubriendo sus posibilidades y adquiriendo dominio y destreza en su manejo para incorporarlos en su propio repertorio artístico y valorar el esfuerzo y la constancia en el trabajo.

La experimentación e innovación con las herramientas y los lenguajes visuales y audiovisuales dan un conocimiento más profundo de los recursos y convenciones de dichos lenguajes y una mejora en la destreza en su manejo. Esta destreza, dominio y agilidad se alcanza con esfuerzo y constancia en el trabajo, condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje.

Esta se debe realizar atendiendo a criterios de sostenibilidad, teniendo en cuenta el impacto medioambiental y realizando una gestión responsable de los residuos generados y su posterior reciclaje. También es importante que el alumnado tenga un conocimiento de las posibilidades creativas y expresivas de las herramientas digitales y haga un uso responsable y crítico, respetando la propiedad intelectual.

lunes 24 de julio de 2023

Gracias a este conocimiento y experimentación con las herramientas, técnicas y materiales propios de la creación visual y audiovisual, el alumnado va construyendo su propio lenguaje.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, STEM2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CC1, CE1, CCEC4.2.

4. Crear obras visuales y audiovisuales con creatividad, mostrando criterios de sostenibilidad e innovación, partiendo de experiencias vitales o un tema dado, argumentando la utilización de los elementos y técnicas empleadas, reconociendo el error como oportunidad de mejora para mejorar su expresión y reforzar su confianza y autoconocimiento, así como su capacidad de autocrítica

En la elaboración de producciones visuales y audiovisuales, la creatividad, unida al pensamiento divergente, supone la obtención de nuevas soluciones, de enfoques innovadores, de una visión diferente desde un nuevo punto de vista, tanto del mundo como de uno mismo. Asimismo, el reconocimiento del error como una oportunidad de mejora y aprendizaje es fundamental para lograr la flexibilidad requerida en dicho proceso.

También es importante partir del conocimiento y la experimentación de los recursos, muy ligados a la tecnología, utilizados de manera crítica, segura y responsable, respetando la propiedad intelectual y teniendo en cuenta su impacto medioambiental.

Durante este proceso de creación no solo exploramos el entorno que nos rodea, sino también nos autoexploramos. El proceso de creación hace que desarrollemos la autonomía, afianza el autoconocimiento, fomenta la autocrítica y nos ayuda a construir la autoexpresión.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CD2, CPSAA.1.1, CPSAA5, CE3, CCEC3.1, CCEC3.2.

5. Realizar proyectos artísticos, individuales o colectivos, planificando las distintas fases, seleccionando los elementos adecuados a las necesidades del proyecto, asumiendo responsabilidades y teniendo en cuenta las opiniones de los demás para valorar las oportunidades que ofrece la creación artística y el trabajo colaborativo.

La realización de proyectos artísticos proporciona la oportunidad de idear, diseñar y proyectar propuestas colaborativas o individuales. A lo largo de dicho proceso, el alumno debe asumir responsabilidades, respetar la opinión de los demás, asumir el error como oportunidad de mejora, adquirir hábitos de disciplina, constancia y esfuerzo, capacidades todas ellas imprescindibles para gestionar la incertidumbre que conlleva el devenir de la vida.

El desarrollo de estos proyectos puede ser una ocasión para que el alumnado identifique las diferentes salidas profesionales, así como las oportunidades que puede ofrecer en su desarrollo futuro.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, STEM3, CD3, CPSAA1.2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3, CCEC4.1, CCE4.2.

6. Difundir las producciones visuales y audiovisuales, evaluando tanto el proceso de creación como su propio proceso de trabajo y el resultado final, así como los riesgos y beneficios de los espacios virtuales para reflexionar sobre las reacciones de los espectadores de forma abierta y respetuosa.

Actualmente existen múltiples vías de difusión, entre ellas las más accesibles son las que nos proporciona internet. Las virtudes de este tipo de vías son numerosas: conexión mundial, rapidez, acceso a sus contenidos de gran número de espectadores... Es por ello realmente importante que el alumnado evalúe los riesgos de estos espacios virtuales, para lo que debe conocer medidas de protección de datos personales, el respeto de la propiedad privada y los derechos de autor, entre otros.

También es necesario que el alumnado realice una evaluación del proceso de creación y su actuación en el mismo, así como el resultado final. Este proceso de evaluación termina con una reflexión de manera abierta y respetuosa sobre la reacción de los espectadores de dicha producción.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, STEM3, CD3, CPSAA5, CC1, CE3, CCEC4.1, CCE4.2.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Imagen y Sonido
Competencia específica 1.
1.1 Reconocer el lenguaje visual y audiovisual como medio de conocimiento y comprensión del mundo, mostrando curiosidad y respeto, reflexionando sobre su evolución a través de la Historia y su función en la sociedad y utilizando correctamente el vocabulario y la terminología específica.
1.2 Reflexionar sobre la influencia del lenguaje visual y audiovisual en la configuración de identidades colectivas con criterio propio y respeto, utilizando correctamente el vocabulario y la terminología específica y erradicando estereotipos.
Competencia específica 2.
2.1 Identificar en diversas producciones visuales y audiovisuales los elementos, características y particularidades del lenguaje empleado, las diferentes soluciones dadas a una misma cuestión utilizando el vocabulario y la terminología específica.
2.2 Comparar diversas producciones visuales y audiovisuales, identificando la intencionalidad, el mensaje y el contexto donde se han creado, disfrutando de su recepción.
Competencia específica 3.
3.1 Experimentar con diversas técnicas y herramientas, incluidas las digitales, de manera responsable, descubriendo sus posibilidades expresivas, tomando conciencia de su impacto medioambiental y su posterior reciclaje.
3.2 Realizar producciones visuales y audiovisuales, utilizando con destreza y de forma innovadora los medios, herramientas y habilidades necesarias, adoptando una actitud de esfuerzo y constancia en el trabajo.
Competencia específica 4.
4.1 Crear, a partir de experiencias vitales, obras visuales y audiovisuales utilizando criterios de sostenibilidad e innovación, asumiendo el error como oportunidad de mejora, y reconociendo las propias limitaciones e intentando superarlas.
4.2 Elaborar producciones visuales y audiovisuales, expresando ideas y sentimientos propios respecto a un tema dado de manera creativa, argumentando los elementos y técnicas utilizadas y reforzando la confianza en sí mismo.
Competencia específica 5.
5.1 Identificar diferentes ejemplos de profesiones vinculadas con el mundo visual y audiovisual, comprendiendo las oportunidades que ofrecen y el valor añadido de la creatividad en el trabajo, expresando la opinión propia de forma razonada y respetuosa.
5.2 Crear un proyecto artístico individual o colectivo, planificando las distintas fases, asumiendo responsabilidades, seleccionando las herramientas y técnicas más adecuadas a las necesidades del proyecto y valorando el trabajo cooperativo.
5.3 Evaluar el proceso y el producto final, teniendo en cuenta tanto las opiniones favorables como las desfavorables, y valorando las dificultades encontradas y las soluciones técnicas adoptadas
Competencia específica 6.
6.1 Difundir producciones visuales y audiovisuales, seleccionando las vías y utilizando de manera crítica, segura y responsable los espacios digitales, compartiendo las dificultades encontradas y los logros conseguidos en el proceso creativo.
6.2 Analizar la recepción de las producciones visuales y audiovisuales presentadas de manera abierta y respetuosa, considerando tanto las opiniones positivas como las negativas y extrayendo de ello un aprendizaje para el crecimiento artístico.

lunes 24 de julio de 2023

SABERES BÁSICOS

Imagen y Sonido	
Generales.	
Valoración de la diversidad como fuente de enriquecimiento y erradicación de estereotipos.	
Vocabulario y terminología específica.	
Lenguaje visual y audiovisual como medio de conocimiento y comprensión del mundo.	
Promoción y conservación del patrimonio cultural y artístico.	
Desarrollo de la sensibilidad artística y del criterio estético.	
Actitud proactiva, de curiosidad y respeto.	
Fomento del deleite estético y afianzamiento del espíritu emprendedor, la creatividad y el pensamiento divergente y crítico.	
Sostenibilidad medioambiental e innovación.	
Utilización de las herramientas digitales de manera crítica, segura, expresiva y responsable, respeto por la protección de datos , la propiedad intelectual y los derechos de autoría	
Afianzamiento de los hábitos de trabajo, el esfuerzo como método para lograr metas	
Reconocimiento del error como oportunidad de mejora y aprendizaje.	
Afianzamiento del autoconocimiento, la autonomía, la autoconfianza, la autocrítica, la humildad y la comprensión del otro.	
Valoración del trabajo colaborativo, la responsabilidad y toma de decisiones, la empatía y la valoración de las opiniones de los demás.	
Profesiones vinculadas con el mundo visual y audiovisual.	
Valoración de las posibilidades que brindan los medios visuales y audiovisuales, así como las transformaciones sociales y productivas que ocasionan. Hábitos de consumo crítico.	
A. Fundamentos físicos y perceptivos.	
Concepto de imagen.	
Analogía y grados de iconicidad. Representaciones icónicas como artificios dotados de diversas cualidades	
Principales atributos de la imagen: brillo, contraste, saturación y definición. Distinción y modificación.	
Naturaleza y características del sonido: frecuencia, timbre e intensidad. Modificación de la frecuencia e intensidad.	
Categorización de imágenes atendiendo al grado de analogía en su referente.	
B. Historia de la imagen y las producciones audiovisuales.	
Fotografía: de la cámara oscura a las herramientas digitales.	
Cine: antecedentes de la ilusión de movimiento, nacimiento, espectáculo de masas, sonido y color.	
Radio: elementos expresivos: voz y lenguaje, música y tipos, efectos sonoros.	
Televisión: de los experimentos iniciales, a las primeras emisiones regulares y al color. Programas directos y diferidos. Programas propios y ajenos.	
Video: de sus inicios al uso actual.	
C. Registro y reproducción audiovisual.	
1. Fotografía.	Cámara fotográfica: formatos y tipos.
	Estructura, partes y funciones: visor, objetivo, obturador, diafragma, fotómetro
	Encuadre.
	Objetivos: distancia focal. Tipos, características y aplicaciones. Ángulo de visión y perspectiva.
	Profundidad de campo: concepto, variación según la distancia de enfoque y el objetivo.
	Iluminación: luz natural y artificial, temperatura de color y filtros, directa y reflejada, dura suave, Flash, Técnicas de iluminación.

lunes 24 de julio de 2023

Imagen y Sonido	
2. Cine.	Cámara y soportes cinematográficos.
	Trucaje: apariciones y desapariciones, transparencias, sobreimpresiones y reservas, transformaciones, maquetas.
	Animación.
	Sonido óptico y magnético.
	Montaje como proceso.
3. Soinua	Sistemas de registro de sonido. Principios elementales para la su realización.
	Reproducción sonora: Fuentes de sonido y tipos de señal. amplificadores y altavoces.
	Señales sonoras y su tratamiento.
	Percepción sonora; conceptos elementales: reverberación, distorsión, intensidad...
4. Bideoa	Captación de la imagen.
	Cámara de video. Tipos.
	Grabación y reproducción de la señal de video.
	Tipos de conexión y señal. Entradas y salidas.
	Edición electrónica o montaje de la señal de video.
D. Desarrollo tecnológico.	
Sistemas de transmisión: por aire y por cable.	
Televisión y vídeo de alta definición.	
Imagen e informática. Imagen digitalizada e imagen de creación digital. La infografía. La fotografía magnética. El coloreado de películas en blanco y negro.	
Sonido y tecnología digital.	
Nuevas realidades en la información, comunicación y transmisión audiovisual: interactividad y almacenamiento en soportes multimedia —escrito, gráfico, sonoro y visual—, cables de fibra óptica, satélites de telecomunicación, transmisión digital de radio y televisión.	
Percepción de la realidad y reconstrucción audiovisual.	
Comunicación audiovisual e información: objetividad y subjetividad.	
Papel de los medios audiovisuales en la configuración de la opinión pública a través de la información.	
Acceso a la información y comunicación audiovisuales.	
Difusión: redes sociales, salas comerciales, espacios de exhibición alternativos, internet...	
E. Recursos expresivos.	
1. Espacio y composición.	Encuadre, selección de la realidad.
	Punto de vista y tipos de ángulos, planos: valores expresivos y selección.
	Imagen dinámica y sucesión de imágenes.
2. Movimiento.	Movimiento dentro del encuadre y movimiento de cámara.
	Panorámica. Tipos: horizontal, vertical, oblicua, circular, el barrido. Normas para su correcta obtención.
	Travelling. Tipos: de aproximación, de alejamiento, de acompañamiento, circulares.
	Grua posibilidades de combinación de movimientos en el espacio tridimensional. Nuevas tecnologías. Aplicación del control por ordenador en los movimientos de la cámara.
	Zoom como falso movimiento.
3. Dimensiones temporales.	Tiempo cronométrico y tiempo dramático. Elipsis y sus causas.
	Duración del plano.
	Escena, secuencia y plano-secuencia.

lunes 24 de julio de 2023

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".
4. Montaje	Del plano secuencia al montaje: montaje como manipulación del espacio y del tiempo.
5. Sonido	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,