

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

Esta asignatura, fundamentalmente práctica y participativa, contribuye al bienestar y a la promoción de una vida activa y saludable. Trata de profundizar en aspectos trabajados en el área de Educación Física y de ofrecer al alumnado un mayor tiempo de compromiso motor para satisfacer la necesidad de movimiento y reforzar el bienestar físico, emocional y social. A través de la acción motriz se buscan experiencias de éxito y disfrute con la práctica física como fuente de ocio, recreación y catarsis en un escenario de relaciones humanas y de acción creativa.

Se trabaja la cooperación para favorecer la cohesión grupal y la convivencia. A su vez, da la oportunidad de experimentar una competición sana, respetuosa y que sirva de escenario para trabajar la autorregulación emocional a través de prácticas consolidadas y otras alternativas o emergentes. También aborda las modalidades deportivas y juegos adaptados y/o propios de las personas con diversidad funcional, para dar visibilidad a un colectivo importante de nuestra sociedad.

Así mismo explora las posibilidades que el entorno nos ofrece para realizar actividad física saludable en el tiempo de ocio. Mediante la práctica de juegos de convivencia (propios y de otras culturas) y de actividades de expresión corporal profundiza en la adquisición de una cultura motriz y la creación de nuevas formas de motricidad.

La referencia fundamental para la materia son las competencias establecidas en el Perfil de Salida del alumnado al término de la Educación Básica, junto con los Objetivos Generales de la Etapa. De esta manera se concreta el marco de actuación para definir las competencias específicas de la materia. Cada una de estas competencias específicas está vinculada con las competencias clave a través de sus descriptores, de manera que con el desarrollo de las competencias específicas se contribuye al desarrollo de las competencias clave establecidas en el Perfil de Salida.

Desde la materia de Bienestar Físico y Emocional se contribuye al desarrollo de la mayoría de las competencias clave; no en vano, se aprenderá a gestionar el aprendizaje, a empatizar y colaborar, a buscar el bienestar a través de la actividad física y a autorregular la conducta desde una mentalidad de crecimiento. Se aprende también a relacionarse positivamente con otras personas, gestionando los conflictos que puedan surgir y utilizando el lenguaje para la comprensión mutua y la convivencia; a re-

lacionarse con el entorno de forma sostenible y a fortalecer la identidad cultural, así como a conocer el vasto patrimonio ludomotor.

Las competencias específicas de la materia recogen, por un lado, las diferentes competencias motrices que fomenten la consolidación de un estilo de vida activo y saludable y, por otro lado, aspectos relacionados con la gestión de las emociones y la capacidad para mantener buenas relaciones para crear un clima positivo facilitador del aprendizaje.

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículum de la materia de Actividad Física y Bienestar se organiza en torno a tres bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas que destaquen por su carácter inclusivo, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se conjuguen dichos saberes.

Finalmente, la evaluación en la materia de Bienestar Físico y Emocional deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Actuar en situaciones motrices con lógicas internas y externas variadas, ampliando el bagaje motor, valorando y reajustando la propia intervención y reconociendo las características de una vida activa y saludable, para satisfacer la necesidad de movimiento del alumnado y mejorar su salud física.

Trabajar desde la acción motriz nos brinda la oportunidad de desarrollar las diferentes dimensiones de la conducta motriz (biológica, cognitiva, social, afectiva, expresiva y decisional).

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.

Todas estas situaciones podrán enriquecerse teniendo 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.

Esta competencia nos permite satisfacer la necesidad de movimiento del alumnado, promocionar una vida activa y saludable y ampliar el bagaje motriz de nuestro alumnado. Además, la mayor exposición del alumnado 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.

Ofrecer experiencias de éxito en las que el alumnado se sienta competente, que sienta que progresa y a la vez disfruta de la actividad física será nuestro mejor aliado contra el sedentarismo y la obesidad, a la vez que facilitará la incorporación de hábitos saludables en su rutina diaria.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos del perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE3, CCEC3 y CCEC4.

2. Gestionar las emociones en la práctica motriz con progresiva autonomía, a través del trabajo de la conciencia y regulación emocional, para disfrutar de las actividades físicas, contribuir al bienestar personal y a la reducción del estrés.

En todas las situaciones motrices, es imprescindible la identificación y gestión adecuada de las emociones y sentimientos. Esta competencia nos ofrece la oportunidad de abordar la dimensión afectiva de nuestro alumnado en interacción con los demás y con un entorno, que puede ser causante de incertidumbre y que puede comportar una fuerte carga emocional.

Para profundizar en la competencia emocional deberemos abordar los factores desencadenantes, las acciones y los efectos que estas provocan. El conocimiento y conciencia de las emociones nos permite establecer las bases para una eficaz gestión emocional que contribuya positivamente al bienestar del alumnado y que podrá ser transferida a otras esferas de la vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos del perfil de salida: CCL5, CP1, STEM5, CPSAA1 y CPSAA2.

3. Desarrollar la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas a través de las situaciones sociomotrices, potenciando un clima positivo del grupo para disfrutar de la actividad física y contribuir a la salud social y la reducción del estrés.

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, debido a que exponemos al alumnado a situaciones donde deben dialogar, expresar ideas o emociones, escuchar activamente, debatir y ponerse de acuerdo para resolver situaciones de forma pacífica.

En una etapa en la que la pertenencia al grupo y el ser aceptado es vital, desarrollar la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas es fundamental. 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 la asertividad necesarias para su bienestar.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos del perfil de salida: CCL5, CP3, STEM5, CPSAA2, CC2 y CC3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Cursos primero y segundo	Curso tercero
Competencia específica 1	
1.1. Organizar diferentes propuestas ludomotrices y artístico-expresivas desde las motivaciones y posibilidades personales que el entorno ofrece, participando activamente en ellas.	1.1. Crear nuevas propuestas ludomotrices y artístico-expresivas a través experimentación de un amplio repertorio de juegos y deportes, analizando su lógica interna y externa.
1.2. Conocer propuestas ludomotrices emergentes o alternativas, a través de la práctica y del análisis de su lógica interna y externa, mostrando interés y respeto por las mismas.	1.2. Participar activamente en actividades artístico-expresivas, juegos deportivos tradicionales y/o adaptados, explicando el proceso y el resultado final obtenido, y valorando las experiencias propias y las de los demás.
1.3. Participar activamente en los juegos y deportes tradicionales y adaptados valorando y reajustando la propia intervención con progresiva autonomía y aprendiendo de forma cooperativa desde el respeto a la diversidad.	1.3. Valorar los efectos positivos de una vida activa y saludable, reconociendo, vivenciando y disfrutando de los beneficios de una actividad física vigorosa en contextos variados e inclusivos.
1.4. Desarrollar propuestas artístico-expresivas de manera guiada, a través del conocimiento de la tradición vasca y de otras culturas, mostrando confianza en las capacidades propias.	

lunes 31 de julio de 2023

Cursos primero y segundo	Curso tercero
1.5. Reconocer las características de una vida activa y saludable (fisiológicas, emocionales, dietéticas...) y los efectos positivos de la práctica motriz intensa, reconociendo, viviendo y disfrutando sus beneficios.	
Competencia específica 2	
2.1. Conocer las emociones primarias y secundarias, valorando la vivencia personal y cooperando en la identificación de las emociones de los demás.	2.1. Controlar las propias emociones analizando los factores desencadenantes, las acciones y los efectos que las provocan, y aplicando diferentes técnicas de regulación emocional.
2.2. Practicar diferentes técnicas de regulación emocional, tomando conciencia de las emociones.	
Competencia específica 3	
3.1. Analizar la actividad física como fuente de bienestar personal y relacional, disfrutando de las prácticas motrices y reconociéndolas como estrategia para reducir el estrés.	3.1. Valorar la actividad física como fuente de bienestar personal y relacional, disfrutando de las prácticas motrices y aplicándolas para reducir el estrés.
3.2. Contribuir a la creación de un clima positivo, mostrando un comportamiento prosocial y de cooperación practicando la comunicación expresiva y receptiva.	3.2. Contribuir a la creación de un clima positivo y a la gestión dialógica de los conflictos, mostrando respeto y aceptando las diferencias, y haciendo uso de habilidades sociales.

SABERES BÁSICOS

Bienestar físico y emocional	
Bloques A. Juegos y deportes.	
Habilidades motoras vinculadas a acciones y gestos deportivos propios de los juegos y deportes individuales o colectivos.	
Estrategias básicas propias de los juegos y deportes individuales o colectivos.	
La tradición lúdica vasca: "jokoa" y "jolasa".	
La tradición lúdica de otras culturas: el valor de la diversidad cultural.	
Procesos para la creación de juegos y danzas.	
Deportes alternativos y deporte adaptado.	
Elementos de análisis de la lógica interna y la externa.	
Procedimientos de análisis de las actuaciones realizadas.	
Bloques B. Expresión corporal.	
El movimiento como medio de comunicación y expresión de deseos y sentimientos, estados de ánimo y emociones, así como expresión de situaciones y acciones cotidianas.	
El cuerpo como herramienta de comunicación y expresión creativa: el conocimiento y dominio del cuerpo y sus posibilidades gestuales, posturales, sensitivas, expresivas y de movimiento.	
Juegos y actividades de expresión dramática y corporal que combinen distintos ritmos, y el manejo de diversos espacios y objetos.	
Dinámicas de confianza e integración.	
Las danzas vascas y bailes tradicionales de otras culturas.	
Improvisaciones y creaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.	
Bloques C. Bienestar físico, emocional y social.	
<i>Bienestar físico</i>	Las cualidades físicas básicas y su relación con la condición física y la salud.
	La condición física y su relación con la salud en sus diferentes dimensiones.
	Efectos positivos del ejercicio físico en la salud generan en el desarrollo integral de la persona.

lunes 31 de julio de 2023

Bienestar físico y emocional	
	Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el sedentarismo, los desequilibrios nutricionales y una inadecuada hidratación.
	Actuaciones básicas en las lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas y deportivas.
	La nutrición y la actividad física: una nutrición equilibrada para la salud.
<i>Bienestar emocional</i>	Emociones primarias y secundarias.
	Factores desencadenantes, acciones y efectos de las emociones.
	La actividad física como fuente de disfrute y catarsis.
	La gestión emocional y su relación con la actividad física y la salud.
	Procesos de análisis del estado emocional: mood meter...
	Estrategias de regulación emocional.
	El autocontrol, la tolerancia y la deportividad como pilares para la consecución de resultados.
	La respiración y la relajación, su relación con la salud integral y la regulación de las emociones.
<i>Bienestar social</i>	Empatía, disposición de ayuda y colaboración, y el respeto hacia los límites y necesidades de cada persona.
	Colaboración y cooperación en las tareas de aprendizaje en grupo.
	Gestión de conflictos y habilidades sociales.
	Aceptación, respeto y uso responsable de las normativas sobre higiene, instalaciones y materiales.
	Actitud crítica hacia los estereotipos vinculados al género.
	Las posibilidades que el entorno nos ofrece para realizar actividad física: oferta municipal, entorno natural, clubs deportivos, gimnasios...
	Respeto a los diferentes niveles de competencia motriz y al valor de la diversidad.