

EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la capacidad de las personas para adquirir el conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan interactuar en diferentes medios, contextos o entornos de manera eficaz y eficiente, bien individualmente o con otros, dando respuesta a problemas o situaciones motrices variadas que se puedan plantear en la vida cotidiana. Que el alumno sea competente motrizmente supone que debe adquirir y poseer un repertorio de respuestas motrices pertinentes para situaciones que en una elevada frecuencia son nuevas, y que le van a permitir llegar a ser capaz de resolver problemas motrices de manera autónoma. El alumno debe ser capaz de desarrollar y mejorar las habilidades motrices, adquirir los conocimientos propios de la Educación Física, y debe mostrarlos con competencia en múltiples situaciones en las que la coordinación, control, armonía, fluidez de movimientos o ritmo de actuación sean reclamados.

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y debe plantear propuestas enfocadas al desarrollo de diferentes capacidades, unas son específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las habilidades motrices y expresivas; otras son de carácter transversal relacionadas con valores, actitudes y normas o el uso de las TIC, especialmente enfocadas desde el ámbito de la actividad física.

Cada vez están más presentes en nuestra sociedad, desde edades muy tempranas, manifestaciones negativas (violencia verbal, física, simbólica, etc.) alrededor del ámbito deportivo, dichas conductas en muchos casos se aprenden y se imitan; por ello se hace más necesario que parte de la materia trate de forma explícita los aspectos sociales y emocionales relacionados con las distintas actividades físico-deportivas.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumno pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como en las profesiones en las que la aptitud física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La Educación Física en esta etapa contribuye en diferente medida a la adquisición de las competencias establecidas. Así respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, lo hace de manera especial en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud, tales como la adecuada alimentación, la higiene postural y adquisición de hábitos saludables. De igual forma desarrolla las

competencias sociales y cívicas en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros. También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.

Los contenidos de la materia se han estructurado en cuatro grandes bloques según se muestra a continuación:

- **Bloque 1, Condición física orientada a la salud:** agrupa contenidos relativos a la mejora y mantenimiento de los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque orientado a la salud, a las motivaciones personales y a posteriores estudios u ocupaciones, planificación y programación del acondicionamiento físico, nutrición y balance energético, fundamentos posturales y técnicas de activación y recuperación.
- **Bloque 2, Juegos y actividades deportivas:** desarrolla contenidos para lograr el perfeccionamiento de habilidades específicas, la organización y práctica de actividades en entornos no estables y la utilización en su tiempo de ocio de diferentes juegos y deportes.
- **Bloque 3, Actividades físicas artístico-expresivas:** contempla contenidos encaminados al desarrollo de composiciones y montajes artístico-expresivos.
- **Bloque 4, Elementos comunes y transversales:** trata aspectos que permitan al alumno valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social. También se abordan los fenómenos socioculturales, los hábitos perjudiciales, los riesgos en la práctica de actividad física, el adecuado uso de los materiales y equipamientos, las salidas profesionales y la utilización de las TIC.

Orientaciones metodológicas

Además de los principios y orientaciones metodológicas previstos en el articulado del presente decreto, la acción docente en la materia de Educación Física tendrá en especial consideración las siguientes recomendaciones:

- El enfoque de la materia tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: anatómica funcional, cognitiva, expresiva, comunicativa y de bienestar, entre otras.
- La concreción de contenidos debe realizarse teniendo muy presente el objetivo de que el alumno obtenga un aprendizaje que sea significativo y

funcional, coherente con el desarrollo de las competencias, de manera que los contenidos se basen en los conocimientos y experiencias de la etapa anterior. Se pretende conseguir una progresiva autonomía que debería llegar a que el alumno fuese capaz de planificar de forma reflexiva su propia actividad física en función de sus intereses.

- La incorporación de las competencias implica necesariamente una serie de cambios a nivel metodológico, ya que se debe permitir la movilización de los conocimientos y la transferencia de los aprendizajes. Adquirir una competencia no consiste solo en un "saber hacer", sino que implica a su vez: saberse informar, comunicar, anticipar, inventar, adaptarse, negociar, decidir, imaginar, cooperar, improvisar, acoger las diferencias, etc. Para que esto sea posible, se tratará de utilizar metodologías activas, tales como: trabajo por proyectos, enfrentar a los alumnos con situaciones problema, incorporar al trabajo de aula actividades no convencionales (integración de material multimedia, plataformas educativas, herramientas colaborativas, etc.) y descubrimiento guiado, entre otras.
- Se tenderá a la individualización de la enseñanza en la medida de lo posible, dando respuesta a la diversidad de los alumnos en cuanto a capacidades, habilidades, motivaciones, intereses, estilos de aprendizaje, etc. Para ello se adaptará la dificultad e intensidad de las tareas propuestas al nivel de capacidad y habilidad detectado en la evaluación inicial.
- Ofrecer al alumno experiencias positivas y razonadas para asegurar un nivel de motivación suficiente y un aprendizaje significativo que le capacite para realizar un ejercicio físico conveniente e inteligente.
- El papel del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser de facilitador del mismo, en este sentido se debe prestar una atención especial a las estrategias discursivas que los docentes emplean y a la actividad dialógica del alumno. El tipo de información inicial que se dé a la hora de presentar el contenido, el conocimiento de los resultados o de la ejecución y los refuerzos utilizados deberían asegurar el flujo de información necesaria para que el alumno vaya realizando los ajustes oportunos para lograr los objetivos propuestos.
- El alumno debe ser el centro de este proceso, adoptando un papel activo y responsable, coherente con el objetivo de la consecución de la autonomía tanto en la práctica como en el aprendizaje.
- La Educación Física debe favorecer y fomentar actitudes como el esfuerzo, la constancia y la auto superación. Debe promover los principios de juego limpio y contribuir a que se desarrollen en el alumno unos valores éticos que pueda aplicar tanto en el ámbito deportivo como fuera de él. Se debe favorecer el pensamiento crítico en relación con el mundo de la actividad física y el deporte como fenómeno social y cultural.
- Se fomentará la estructura de trabajo cooperativo, en la que los alumnos en pequeños grupos trabajan en un proyecto común, en el que cada cual realiza

su contribución particular, ayudándose mutuamente y cuyos resultados van a depender de la capacidad de los miembros del grupo para trabajar juntos en el logro del objetivo.

- La organización y control de la sesión se considera fundamental para garantizar el máximo compromiso motor. La gestión de los espacios, los tiempos y los recursos serán variados y flexibles en función de los objetivos, los alumnos y la dinámica de clase.
- Las recomendaciones de actividad física realizadas por los organismos internacionales aconsejan que cada sesión de cualquier bloque de contenidos de Educación Física supere los veinte minutos de actividad vigorosa, por lo que es muy importante que esto sea tenido en cuenta en el desarrollo de las clases. Por otra parte, para llegar al número de sesiones semanales recomendadas es fundamental inculcar la necesidad de realizar actividad física en horario extraescolar.
- Evaluar los niveles de competencia del alumno es primordial, función que cumple una adecuada evaluación inicial, formativa y sumativa. El uso de la evaluación del aprendizaje motor como elemento formativo permitirá que el alumno tenga la posibilidad de reflexionar sobre su práctica motriz y regular su propio proceso de aprendizaje: autoevaluación de sus producciones, creación de ítems relevantes que puedan valorar la calidad de las mismas, coevaluación, análisis, propuestas de mejora, implicación en la evaluación del proceso de enseñanza, etc. Este conocimiento supone un incentivo fundamental para seguir practicando actividad física.
- Se buscará una mayor autonomía en la utilización de los recursos y materiales didácticos que favorecen el uso de las TIC fomentando un proceso de enseñanza-aprendizaje motivador para el alumno. En Educación Física destacan aquellas con las que monitorizar entrenamientos, registrar itinerarios en dispositivos con GPS, analizar gestos técnicos o coreografías, gestionar el aula, evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, presentar de forma más atractiva los contenidos por medio de video lecciones u otros recursos tecnológicos, diseñar actividades de refuerzo o ampliación, así como usar de forma eficiente y responsable las redes sociales.

Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables

Los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de esta materia se recogen en las siguientes tablas.

PRIMER CURSO DE BACHILLERATO**BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none">• Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud.• Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física.• Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.• Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. <ul style="list-style-type: none">• Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma.	<ol style="list-style-type: none">1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	<ol style="list-style-type: none">1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

<ul style="list-style-type: none">• Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física.• La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física.• Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.• Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.• Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables	<p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p>
---	---	---

<p>básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.• Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.• Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.		<p>2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
--	--	---

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none">• Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que responden a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>

<p>deporte de adversario elegido que responda a sus intereses.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica.• Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros.• Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc.• Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc.• Organización y dirección al resto de la clase de una sesión	<p>control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
	<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>

<p>práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.• Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.		2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
--	--	--

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• La composición coreográfica: perfeccionamiento sobre los contenidos expresivo-	1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas	1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.

<p>comunicativos básicos (espacio, tiempo, energía) y trabajo sobre los contenidos expresivo-comunicativos resultantes (combinación de los básicos).</p> <ul style="list-style-type: none">• Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música, estableciendo un paralelismo entre ambas, jugando con las diferentes variaciones temporales y velocidades.• Improvisaciones individuales, grupales y ruidas de improvisación utilizando la música como elemento desencadenante.• Creación y presentación al grupo clase de una composición o montaje artístico-expresivo individual o colectivo en el que se trabaje en torno a un argumento mediante la técnica expresivo-comunicativa elegida libremente.	<p>más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.</p>
---	---	--

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la 	<p>1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>2. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>1.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>2.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>2.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p>

<p>salud individual y colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none">• Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.• Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.• Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.• Códigos éticos en la práctica de actividad física.• Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.• Colaboración activa y		<p>2.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
	<p>3. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>3.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p>
	<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>3.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>4.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>

<p>responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.• Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.• Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.		<p>4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>
---	--	---