EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en el Bachillerato supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en las etapas anteriores y debe proporcionar al estudiante la ayuda necesaria para que adquiera unas condiciones de aprendizaje adecuadas que le permita adquirir unos sólidos recursos motrices, y que a su vez le posibilite la creación de hábitos de práctica saludables.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

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 con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado 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 las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Los contenidos se distribuyen en 4 bloques: el primero centrado en juegos y deportes, profundizará en los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de alguna de las actividades físico-deportivas practicadas en la etapa anterior y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades; el segundo, denominado condición física y salud, tratará de ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, abordando temas tan importantes como los beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud y la dieta equilibrada y las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad física y deportiva; en el tercero, expresión corporal y artística, se trabajarán todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión y finalmente, en el cuarto bloque, actitudes, valores y normas, se tratarán aquellos elementos de carácter transversal al resto de contenidos, haciendo hincapié en la prevención de lesiones y aplicación de protocolos de primeros auxilios en la práctica de la actividad física y en la utilización práctica de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el mundo de la actividad física, que se antoja imprescindible.

La metodología considerará los principios del constructivismo favoreciendo que el estudiante relacione los contenidos recibidos con experiencias previas sobre las que construya sus aprendizajes (aprender a aprender), con estructuras de aprendizaje mayoritariamente cooperativas, haciendo las actividades motivantes con estilos de enseñanza en los que la participación del alumno sea lo mayor posible, por lo que prevalecerá la enseñanza orientada a la acción y la dimensión vivencial del aprendizaje.

PRIMER CURSO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Juegos y deportes		
Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos. Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior. 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.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
		con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 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 2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
Bloque 2. Condición física y salud		
Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable. Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar. Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal. Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable. Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación 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. 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. 3. 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.	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas ysus posibilidades profesionales futuras,e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 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. 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. 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. 2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
		actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. 3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 3.4 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.
Bloque 3. Expresión corporal y artística		
Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas. Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.	1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica. Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización. Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.	1. 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. 2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. 3. 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 participación en	1.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 1.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 1.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 2.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas. 2.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Aspectos socioculturales del juego y del deporte.	entornos colaborativos con intereses comunes.	3.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 3.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.