

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Introducción

La Educación Física se ha configurado históricamente a través de las funciones asignadas tradicionalmente a la educación del cuerpo a través del movimiento, ya que su potencial educativo es extraordinariamente fecundo y puede incorporarse a la práctica educativa a lo largo de las etapas. Actualmente no se puede reconocer un enfoque específico a la materia porque la acción motriz se configura en una múltiple intencionalidad que se adecua a los objetivos educativos perseguidos y los principios en los que se sustenta el currículo.

La Educación Física en la Educación Secundaria pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales, emocionales y sociales. La Educación Física, contribuye a adecuar las referencias de sí mismo, de los demás y del medio desde su competencia motriz, para construir una autoimagen positiva que, entre otras cosas, no les obligue a sacrificar su salud para adecuarse a un modelo de cuerpo sujeto a las modas del momento: la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social y, para ello, hay que profundizar en los conocimientos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las diferentes actividades, en la adquisición de hábitos posturales correctos y en una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones al realizar los movimientos. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la riqueza y diversidad del ámbito de las situaciones motrices y a la consecución de nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en las mismas, sean de índole competitiva, creativa, lúdica o de superación de retos. Además, con la comprensión y la asimilación progresiva de las normas, podrán aprender a participar en proyectos integrando conocimientos de diversas materias, pudiendo aplicar metodologías específicas y asumir la responsabilidad que les corresponda. No debemos, por tanto, aportar una visión restringida de los diferentes contextos en los que debe manifestarse la competencia motriz, sino que debe ayudar a que el alumnado adquiera las habilidades, los conocimientos y las actitudes para desarrollar su conducta motriz en los diferentes tipos de situaciones, es decir, para ser competente en contextos diferentes.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

La competencia motriz da sentido a las propias acciones motrices, las orienta y regula para comprender los aspectos perceptivos, emocionales, sociales y cognitivos relacionados con la producción y control de las respuestas motrices y con la toma de conciencia de lo que se sabe, de lo que se puede hacer y de la forma de lograrlo. Es un proceso dinámico que desarrolla la conducta motriz desde la inteligencia operativa y que se manifiesta a través de la relación de una persona consigo misma y a través de sus acciones motrices en relación con los demás o con el entorno y que evoluciona a lo largo de la vida en función de sus capacidades y sus habilidades. Ser competente en la motricidad supone precisión al interpretar las situaciones que reclaman una acción motriz eficaz en los contextos de intervención, que la respuesta se ajuste a las demandas de la tarea, situación o problema motriz y, también, la valoración funcional y emocional de dicha respuesta; es decir, hay que aprender a reconocer lo que es posible o no realizar, a ajustar las soluciones a las diferentes situaciones y a evaluar la consecuencia de las acciones. Todo ello va a permitir que las personas gestionen su actividad física colaborando en la mejora de su salud, autoestima y eficiencia motriz.

### **Contribución a las competencias**

La educación basada en competencias permite identificar los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador orientado a la aplicación de los saberes adquiridos, con el objeto de que los alumnos y alumnas consigan su desarrollo y realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y la participación en un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, la materia de Educación Física, a través de la competencia motriz, está comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, emocional y social posible en un ambiente saludable. La contribución de la materia a las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

De esta manera, contribuye al desarrollo de la competencia en *Comunicación lingüística* (CL) mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico que se utiliza y el que aporta la Educación Física a otras materias, poniéndose de manifiesto, por ejemplo, en el diálogo como mecanismo para la resolución de conflicto y en la organización del conocimiento, ya que la interacción verbal entre los protagonistas y las protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje favorecen la construcción colaborativa de significados. La decodificación de mensajes provenientes del ámbito de la motricidad (conductas motrices en los juegos, en los deportes o en la expresión corporal) pone en orden las ideas y el pensamiento sobre la ejecución motriz y su valoración, produciéndose un proceso de interpretación similar al lingüístico en la transformación de un código verbal en otro motriz y viceversa.

Al desarrollo de la *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología* (CMCT) hay contribución en cuanto el reconocimiento de aspectos ya tratados en etapas anteriores pero que están permanentemente presentes en la acción motriz: aspectos relacionados con el orden y las secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias espaciales y formas geométricas, las velocidades y la interpretación del comportamiento motor a través de diversas unidades de medida; y todo ello haciéndose más complejos por la influencia del desarrollo madurativo de la adolescencia en los componentes cuantitativos y cualitativos de la conducta motriz y, en consecuencia, de la competencia motriz. De este modo hay una nueva dimensión del posicionamiento de los escolares con relación a sí mismos, a los objetos y en la interacción con los demás, que permitirán la observación, identificación y comprensión de hechos y sucesos mediante la interiorización y la reflexión sobre su propio movimiento.

Además, el conocimiento y comprensión del funcionamiento del cuerpo, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, la prevención de riesgos derivados del sedentarismo y la reflexión sobre el efecto que determinadas prácticas tienen en el organismo y en el entorno donde se desarrollan, reforzarán las capacidades presentes en la competencia básica en ciencia.

La indagación, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la *Competencia digital* (CD). El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en que nuestro alumnado dispone de utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información para la orientación en entornos urbanos o naturales, de cuantificación de distancias o gasto energético, etc. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo, debe realizarse valorando críticamente su utilidad por cuanto los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En este sentido, tampoco es desdeñable la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red y que podemos aprovecharnos de ésta para el acercamiento a nuestros propios referentes culturales (bien sean manifestaciones deportivas, artísticas o nuestros juegos y deportes populares y tradicionales).

El desarrollo de la competencia de *Aprender a aprender* (AA) es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz. Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

Se contribuye al desarrollo de las *Competencias sociales y cívicas* (CSC), tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los contextos de aprendizaje, en la propia estructura y dinámica de las tareas, los espacios, recursos y entornos que se utilizan para el desarrollo de las sesiones. Igualmente, la realización de actividades físicas sociomotrices o que hagan más significativa la relación social y el respeto a las demás personas, propicia el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes inclusivas.

Son aspectos de esta competencia en Educación Física la asunción o la elaboración de normas para la actuación individual y colectiva, la aceptación tanto de las diferencias como de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas y la promoción de la igualdad de oportunidades, la incorporación del diálogo y la mediación en la resolución de conflictos partiendo del respeto a la autonomía personal.

El análisis y valoración del deporte como hecho cultural y fenómeno social ofrece diversas opciones de intervención (como participante, espectador o consumidor).

La aportación del área al desarrollo del *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor* (SIEE), parte de la autonomía personal, emplazando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices y que incidan sobre los mecanismos de la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.

Finalmente, se contribuye al desarrollo de la *Conciencia y expresiones culturales* (CEC) a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Canarias.

## **Contribución a los objetivos de etapa**

La Educación Física contribuye en el desarrollo de los objetivos generales de esta etapa en tanto participa de una educación inclusiva. Sobre todo al conocer el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando las diferencias, afianzando hábitos de cuidado y salud corporales e incorporando la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social, propiciando la valoración crítica de los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente para contribuir a su conservación y mejora. Desde este punto de partida, contribuiremos al desarrollo de otros objetivos de la etapa.

A través de la convivencia en el desarrollo de las tareas motrices, el alumnado deberá asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás con independencia de géneros o condiciones, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

También desde nuestra materia se promueven las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, la prevención y la resolución pacífica de los posibles conflictos que se den mediante actitudes contrarias a la violencia, el respeto de los derechos humanos, a las diferentes culturas y las diferencias entre personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad en las prácticas de las actividades físicas.

El empleo correcto del lenguaje es un aspecto esencial en el que la utilización de las fuentes de información con sentido crítico para adquirir o apoyar nuevos conocimientos, especialmente en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación, se hace necesario.

El conocimiento, valoración y respeto por los aspectos básicos del deporte como creación de la cultura, del que disponemos un amplio repertorio en nuestro patrimonio, así como apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones motrices expresivas que utilizan diversos medios de representación.

Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas pero que se apoyan, como las que configuran los ámbitos científicos o sociales.

Desde la Educación Física también desarrollamos la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal, la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, pero también la creatividad.

## **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables**

Los criterios de evaluación son el elemento referencial en la estructura del currículo, cumpliendo, por tanto, una función nuclear, dado que conectan todos los elementos que lo componen: objetivos de la etapa, competencias, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y metodología. Debido a este carácter sintético, la redacción de los criterios facilita la visualización de los aspectos más relevantes del proceso de aprendizaje en el alumnado para que el profesorado tenga una base sólida y común para la planificación del proceso de enseñanza, para el diseño de situaciones de aprendizaje y para su evaluación.

Los criterios de evaluación encabezan cada uno de los bloques de aprendizaje en los que se organiza el currículo, estableciéndose la relación de estos criterios con las competencias a las que contribuye, así como con los contenidos que desarrolla. Además, se determinan los estándares de aprendizaje evaluables a los que se vincula cada criterio de evaluación, de manera que aparecen enumerados en cada uno de los bloques de aprendizaje.

Estos criterios de evaluación constan de dos partes indisolublemente relacionadas, que integran los elementos prescriptivos establecidos en el currículo básico:

- El enunciado, elaborado a partir de los criterios de evaluación establecidos en el mencionado currículo básico.
- La explicación del enunciado, elaborada a partir de los estándares de aprendizaje evaluables establecidos para la etapa, graduados en cada curso mediante una redacción holística.

De esta forma, la redacción holística de los criterios de evaluación del currículo conjugar, de manera observable, todos los elementos que enriquecen una situación de aprendizaje competencial: hace evidentes los procesos cognitivos, afectivos y psicomotrices a través de verbos de acción; da sentido a los contenidos asociados y a los recursos de aprendizaje sugeridos; apunta metodologías favorecedoras del desarrollo de las competencias; y contextualiza el escenario y la finalidad del aprendizaje que dan sentido a los productos que elabora el alumnado para evidenciar su aprendizaje.

De este modo se facilita al profesorado la percepción de las acciones que debe planificar para favorecer el desarrollo de las competencias, que se presentan como un catálogo de opciones abierto e inclusivo, que el profesorado adaptará al contexto educativo de aplicación.

Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones. También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la heteroevaluación ofrecen numerosas ventajas.

Para dotar de coherencia estos principios, se establecen como núcleo del currículo los criterios de evaluación, que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades, competencias y aprendizajes que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. En su explicación, en la que se atiende a los procesos psicoevolutivos del alumnado ya sus capacidades, se identifican las posibles referencias para el balance individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento que se emplee. Este, en cualquier caso, no puede ser un instrumento cerrado y de tendencia tecnológica sino que nos permita estructurar el proceso mediante una guía adecuada, ágil y fundamentada que facilite incluso, la elaboración de tareas e informes correspondientes de los estudiantes.

Esta función formativa, para ser efectiva, debe incardinarse en las propias sesiones. Así ocurre cuando se incide en la toma de decisiones en las tareas y situaciones motrices cada vez más complejas para favorecer una mejora de la ejecución motriz, con la aplicación de nuevas habilidades específicas, con la adaptación a distintas situaciones expresivas o de juego cooperativo; con la mejora en las capacidades coordinativas, físicas, etc.

Los estándares se corresponden con indicadores de logro y desempeño personal de acciones y de conductas en términos de competencia motriz. No deben entenderse como indicadores normativos de evaluación, sino como hitos de consecución que pueden ser desarrollados por el alumnado en diferentes niveles a los que afecte dicho estándar porque el sentido de la misma competencia motriz abarca toda la vida de la persona.

La propuesta de estándares persiguen, en su conjunto, destacar aprendizajes necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas al desarrollo motor y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; practicar de forma regular actividad física; alcanzar y mantener una adecuada aptitud o condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío, la expresión personal y la interacción social. Su incorporación en la explicación de los criterios permite dar coherencia a los principios de inclusión educativa.

### **Contenidos**

Entre los procedimientos implícitos en la competencia motriz hay que destacar la percepción, la interpretación, el análisis, la ejecución, la evaluación y la creación de las acciones motrices. Por lo tanto, el desarrollo de la competencia motriz supone la movilización de diferentes capacidades, tanto las del ámbito motor, como las del cognitivo, el emocional y el social en tanto la persona piensa, siente, se mueve y se relaciona.

Los conocimientos destacables que se combinan con dichos procedimientos están relacionados con la corporeidad, con la motricidad, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con los usos sociales de la actividad física, con la mejora de las habilidades que ya se poseen y con la adquisición de otras nuevas; y las actitudes derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica, la relación con los demás... redundarán en un individuo más competente para afrontar cualquier situación motriz.

La selección de contenidos que se ofrece se hace partiendo de un principio básico: disponer de un carácter flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo y a la diversidad del alumnado.

Como conocimientos para la etapa, el alumnado deberá partir de la práctica físico-motriz para la comprensión y valoración de sus efectos en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre los estereotipos sociales que se asocian a la identidad corporal. Se asocian a este ámbito de conocimientos la aplicación autónoma de calentamientos generales y específicos, así como de vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios en la práctica de actividades físico-motrices y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana, o la valoración de los hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable (posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a la actividad física y la salud, crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a las prácticas físico-motrices desde distintos medios de comunicación).

Otro grupo de conocimientos lo configura el desarrollo de sus posibilidades de rendimiento motor mediante una composición adecuada de las capacidades físicas y de las conductas motrices. De este modo, la elaboración y ejecución de planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en particular de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo los efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud. También se resalta la importancia de la aplicación de las habilidades motrices adquiridas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, sean en entornos habituales o en el medio natural, considerando la lógica de dichas situaciones, reconociendo aspectos básicos de su estructura y los mecanismos perceptivos, de decisión y de ejecución en la resolución de los problemas motores planteados, aceptando el nivel alcanzado y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado, la participación de forma activa, autónoma y creativa en diferentes actividades físico-motrices, respetando las normas y reglas



establecidas, evitando discriminaciones y valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre. Además de la utilización y valoración de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural.

La lógica interna de las situaciones motrices se convierte en una herramienta esencial para ofrecer los contenidos que reflejen tanto las manifestaciones culturales de la sociedad en la que vivimos como nuevas formas que permitan ocupar de forma activa el tiempo de ocio. Hay pocos temas sobre los que exista un consenso tan amplio como la afirmación de que la actividad física repercute positivamente en la salud, o pocos fenómenos que tengan una repercusión social tan incontestable como el deporte.

La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca de la conducta motriz se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, expresividad, rendimiento, recreación, planificación, etc., y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que determinarán el grado de especialización que se deba plantear en el desarrollo de las habilidades específicas de los diferentes tipos de actividades físicas. Esa adaptación de la oferta de actividades a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, de disfrute, de respeto, o de solidaridad y cooperación, y proporciona recursos para que el alumnado pueda orientarse hacia estudios superiores relacionados con la actividad física. Para ello el profesorado debe hacer hincapié en el sentido de la responsabilidad, tanto sobre el propio aprendizaje como sobre la utilización de los materiales, las medidas de seguridad o la organización de actividades. La valoración de ese grado de responsabilidad, así como de la creatividad y la iniciativa, ayudará a multiplicar los efectos positivos de las mismas, elevando el nivel de compromiso de quienes las llevan a la práctica.

En todo el proceso, la aplicación de la competencia informacional y las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los contenidos de la materia y como recurso para la mejora del aprendizaje se configura en un apoyo de la práctica motriz, sobre todo si se emplean como comunicación audiovisual de los productos solicitados y esperados de aprendizaje. También otros aspectos relacionados con los elementos transversales del currículo, como la comprensión lectora o la expresión oral y escrita, que deben estar presentes, deben entenderse subsidiarios del compromiso motor, no restando tiempo de práctica. La combinación de las tecnologías de la información y la comunicación ofrecen una vía útil para conseguirlo.

Por otra parte, en cuanto a la adopción de comportamientos sanos, es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, *Physical education and sport at school in Europe* (2013). Por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en el horario del alumnado si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. El citado informe, siguiendo las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud, aconseja para estas edades, tal como se recoge en la Disposición Adicional Cuarta, sesenta minutos diarios de actividad física enfocada a la salud.

### **Orientaciones metodológicas y estrategias didácticas**

En general, los procesos de enseñanza y aprendizaje han de seguir una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. El grado de apertura de estas estrategias marcará su orientación hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos. El desarrollo didáctico de los contenidos debe contribuir al desarrollo de las competencias a partir de la generación de entornos de aprendizaje inclusivos orientados a que las tareas estén al alcance de todo el alumnado en su diversidad, de forma que el alumnado participe activa y significativamente en la práctica con independencia de su competencia motriz de partida. Para ello, puede ser necesario

modificar algún aspecto del contexto de aprendizaje (el espacio, el tiempo, los materiales, las reglas de la tarea, la comunicación motriz, etc.) o establecer ayudas puntuales (visuales, sonoras o kinestésico-táctiles) para el alumnado que presente mayores dificultades, y así facilitar la participación activa de todo el grupo. Para facilitar este proceso de inclusión, el profesorado debe ofrecer situaciones motrices en contextos variados, desde situaciones en las que únicamente se trata de controlar los propios movimientos en un medio estable o de conocer mejor las propias posibilidades, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos y coordinarse con las actuaciones de cooperación u oposición y en las que las características del medio pueden ser cambiantes para asegurar la participación activa y significativa de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades. Por tanto, se propone el principio de inclusión como modelo educativo que reemplace al modelo integrador predominante.

En muchos casos, estas propuestas se van a desarrollar en grupo en los que el alumnado debe asumir diferentes roles y responsabilidades, incluyendo el liderazgo, la dirección o el arbitraje; constituye una oportunidad para incidir sobre capacidades de inserción social. Asimismo, se han de plantear las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima. El tratamiento didáctico de todos ello debe facilitar, por una parte, una vivencia positiva de la práctica y, por otra, una reflexión rigurosa en la que el alumnado disponga del componente cognitivo y volitivo necesario para dar el paso desde la creencia general de que la actividad física es buena para la salud hacia la consolidación de la actitud hacia dicha práctica.

A partir de esta contextualización en una materia con una riqueza y matices tan sutiles, difícilmente estos criterios de evaluación se pueden entender como un todo en sí mismos, pero en ellos se constituyen los aprendizajes imprescindibles de cada nivel y, en su conjunto, los de la etapa, manteniendo una relación inherente con los diferentes elementos curriculares.



### Curso 1.º Bachillerato

#### Criterio de evaluación

**1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.**

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Este plan incluye una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, de las que el alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. También se valorará en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.

**BLOQUE DE  
APRENDIZAJE I:  
CORPOREIDAD,  
MOTRICIDAD Y  
CONDUCTA  
MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:  
CL, CMCT, CD,  
AA, CSC, SIEE**

#### Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.

#### Contenidos

1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.
8. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).
9. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.</b></p> <p>A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia motriz en sus respuestas con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que el alumnado resuelva las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.</p>		<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p> <p><b>COMPETENCIAS: CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.</li> <li>2. Resolución de tareas motrices adecuando- las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).</li> <li>3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</li> <li>4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.</li> <li>5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.</li> <li>6. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.</li> </ol>	

**Criterio de evaluación**
**3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental)**

Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos y de seguridad, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo, identificando, en el caso de las actividades físicas en el medio natural los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

De igual manera, la participación activa del alumnado en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. En el caso de las actividades rítmicas de Canarias, se trata de comprobar que el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.

**BLOQUE DE  
APRENDIZAJE I:  
CORPOREIDAD,  
MOTRICIDAD Y  
CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS: CL,  
CMCT, CD, AA, CSC,  
SIEE, CEC**

**Estándares de aprendizaje evaluables relacionados**

4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.

**Contenidos**

1. Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.
2. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
3. Organización y realización de actividades en el medio natural.
4. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
5. Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social.
6. Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas.

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</b></p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices ( lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p> <p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>29, 30, 31, 32.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>	

## Estándares de aprendizaje evaluables

### Curso 1.º Bachillerato

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.
3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.
4. Elabora y representa composiciones / montajes de expresión corporal individuales o colectivos
5. Modula la ejecución de los elementos técnicos de las actividades de ritmo y expresión al servicio de la intencionalidad de la composición.
6. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable.
7. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
8. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo.
9. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.
10. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.
11. Prevé las actuaciones del resto de los participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u oposición y valora de antemano la oportunidad y el riesgo de su actuación.
12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal, como técnica de recuperación y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
14. Conoce y practica técnicas elementales de masaje como forma de ayuda para la relajación muscular.
15. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
16. 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.
17. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
18. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
19. 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.



20. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
21. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
22. 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.
23. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.
25. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
26. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.
27. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
28. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
29. Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
31. Asume en el trabajo en red las funciones asignadas en función de las propias capacidades y de las necesidades del grupo.
32. Colabora en la dinamización del trabajo en grupo.