

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Introducción

La finalidad de esta materia optativa es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, incorporando en su formación las habilidades, las actitudes y los conocimientos relacionados con el cuerpo y el movimiento, necesarios para que, de forma independiente y autónoma, este alumnado sea competente y responsable con su propio desarrollo físico, procurando el cuidado y mejora de su cuerpo y de su mente en aras de alcanzar un grado óptimo de salud y de calidad de vida.

La incorporación de esta materia se fundamenta, entre otros motivos, en el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013, en el que se confirma que aproximadamente el 80% de jóvenes solo hacen actividad física en el centro escolar. El Instituto Nacional de Estadística, en el Estudio Nacional de Salud de España del año 2012, publica que el 47,8% de las personas mayores de 18 años se declara sedentario. Una de las soluciones para combatir el sedentarismo se argumenta en base a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en relación al tiempo mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa para niños y jóvenes de 5 a 17 años, si es posible, desde el entorno escolar. Y, por otra parte, según un informe elaborado por *The Economist*, un 44,2% de la población infantil y juvenil de Canarias padece sobrepeso, en comparación al 26% del resto de españoles y el 23% de media en la OCDE.

Teniendo como objetivo final el desarrollo integral de la persona, el alumnado no solo profundizará sobre qué, cómo y cuándo trabajar para obtener la mejora de su condición física a través de la actividad física; también interiorizará los beneficios que el cuidado de estos aspectos tiene sobre su propia vida.

Con objeto de lograr esta finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo a través de las capacidades físicas básicas y las conductas motrices, y el acondicionamiento físico, así como en el desarrollo de la autonomía de acción que el alumnado ha ido adquiriendo en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Al mismo tiempo se centrará en los intereses y las motivaciones del alumnado que opta por adentrarse en este ámbito, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el del campo laboral.

La materia contribuirá no solo a la adquisición de las competencias generales sino también al desarrollo de la competencia motriz, como clave sustantiva que da sentido a la misma. Esta competencia se entiende como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y las emociones vinculadas con la conducta motriz para resolver con eficacia las múltiples interacciones que la persona realiza con su medio en diversos contextos de la vida cotidiana, permitiéndoles autogestionar su motricidad y colaborar en la mejora de su salud y autoestima.

Los objetivos seleccionados se centran en que el alumnado desarrolle las capacidades que le permitan utilizar la educación física, el deporte y las diversas manifestaciones de actividad física para favorecer su desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio

cuerpo; en la aplicación de los sistemas, métodos y medios más adecuados para la práctica deportiva; en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo; en la realización periódica de controles; en la participación en actividades físico-deportivas, lúdico-recreativas o rítmico-expresivas; y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

Los contenidos se han organizado en dos bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, «El acondicionamiento físico y los hábitos saludables», se trabajarán contenidos directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde el punto de vista de la salud. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar estos conceptos, profundizando en las diferentes capacidades físicas y trabajando aspectos como la higiene, la nutrición o el entrenamiento invisible, de manera que pueda desarrollar posteriormente proyectos de trabajo según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los tests y pruebas de campo necesarios para conocer su estado físico y poder aplicar o modificar después su propio adiestramiento en la diversidad de prácticas motrices entre la que no olvidamos aquellas relacionadas con nuestra identidad canaria.

En el segundo bloque, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta materia la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional relacionada con el acondicionamiento físico. Con esa finalidad se le guía para que descubra la situación real en su entorno o en aquel donde quiera dirigir su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

La metodología estará basada, principalmente, en la estrategia emancipativa, orientada a la autonomía real del alumnado, de modo que este tome las riendas de su aprendizaje y el profesorado se convierta en guía o facilitador de este progreso. La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca del acondicionamiento físico se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, planificación, y responsabilidad sobre el propio aprendizaje, buscando hacerlo competente para que el alumnado se incorpore a la vida activa, y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que determinarán esta metodología. No podemos olvidar entre estos intereses la orientación hacia estudios superiores relacionados con la actividad física.

En lo que respecta a la evaluación se aconseja el modelo de evaluación formativa y compartida que permita al alumnado participar en su propio proceso de aprendizaje, utilizando su evaluación como fuente de progreso y mejora. Como principios de evaluación se asumen la individualización, el mencionado carácter formativo, la participación de los agentes, o el seguimiento y el ajuste del proyecto de trabajo personal.

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 de cada alumna y alumno en su proyecto de trabajo. 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 las valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio intenta

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: 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.

Se recomienda el empleo de las TIC como recurso óptimo para la búsqueda y el tratamiento de la información, que permitirá indagar, comparar, ampliar, confirmar e intercambiar los contenidos acerca del acondicionamiento físico. Además, la utilización de las TIC, en lo que concierne al empleo de aplicaciones, supondrá un aliciente para el alumnado, y permitirá la posibilidad de registro y control de su proyecto de trabajo personal, entre otras muchas posibilidades.

Contribución a las competencias

La materia de Acondicionamiento Físico contribuye al desarrollo de la competencia en *Comunicación lingüística* (CL) mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen necesariamente en la práctica motriz, así como mediante el necesario uso de un vocabulario específico del ámbito del acondicionamiento para poder establecer estos intercambios comunicativos. La velocidad con la que se desenvuelve el mundo del acondicionamiento físico, implica un esfuerzo notable que permita al alumnado identificar la terminología en uso.

Al desarrollo de la *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología* (CMCT) hay contribución a través del conocimiento y la comprensión del funcionamiento del cuerpo, y de la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, evitando el sedentarismo y reflexionando sobre el efecto que tienen en nuestro cuerpo determinadas prácticas. Además, el alumnado profundizará en la utilización de recursos tecnológicos de última generación en proyectos de trabajo vinculados al acondicionamiento físico.

Las investigación, el análisis y la selección de las múltiples aplicaciones relacionadas con el acondicionamiento físico de la que disponemos en los distintos entornos tecnológicos favorecen el desarrollo de la *Competencia digital* (CD). A través de las TIC disponemos de información referente a aspectos cualitativos y cuantitativos que afectan a nuestra salud, entrenamiento y rendimiento físico, implicando su uso una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información disponible. Además se familiarizará al alumnado con la utilización de aplicaciones de telefonía móvil muy útiles en las fase de diseño, puesta en práctica y seguimiento del proyecto de trabajo personal vinculado al acondicionamiento físico.

A través de la materia de Acondicionamiento Físico se desarrolla también la competencia de *Aprender a aprender* (AA), ya que, por un lado, en esta asignatura el alumnado ha de ser consciente de sus limitaciones y de su punto de partida, de tal forma que pueda establecer metas alcanzables, favoreciéndose con ello el desarrollo de su autonomía en el proceso de aprendizaje. Por otro lado, siendo la motivación, el esfuerzo y la actitud, elementos importantes en el desarrollo de esta competencia, en esta materia, el alumnado tiene que ser consciente de los efectos que tiene la actividad física en su salud, así como de los cambios corporales que se van produciendo.

Se contribuye al desarrollo de las *Competencias sociales y cívicas* (CSC), tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los distintos contextos de aprendizaje; la propia estructura y dinámica de las tareas; o 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. Se deben asumir, además, las limitaciones personales así como promover la igualdad de oportunidades y utilizar el diálogo como medio para resolver los conflictos de forma pacífica.

Desde esta materia se contribuye también al desarrollo del *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor* (SIEE) al promover la autonomía personal. El alumnado tendrá que diseñar e implementar un proyecto de trabajo personal, para lo que deberá trabajar la capacidad de análisis, planificación, organización y gestión, promoviendo progresivamente su emancipación. Además, tendrá que saber resolver los problemas motrices que se le presenten, buscando soluciones creativas e imaginativas, previa evaluación de la situación, teniendo iniciativa, interés y proactividad.

Por último, se desarrolla la *Conciencia y expresiones culturales* (CEC) a través de la valoración crítica de la evolución de las diferentes manifestaciones sociales de la motricidad y su aceptación. Se fomenta que el alumnado sea capaz de comunicarse y expresarse utilizando su cuerpo y el movimiento como medio para su enriquecimiento y disfrute personal.

Contribución a los objetivos de etapa

La materia de *Acondicionamiento físico* contribuye a consolidar el desarrollo personal y social del alumnado, fomentando la práctica de actividad física y afianzando los hábitos saludables como medio para alcanzar calidad de vida.

A través de las prácticas se formará alumnado responsable, con iniciativa personal y autonomía, desarrollando el espíritu crítico ante los hábitos sociales relacionados con la actividad física, la salud y el consumo responsable.

Con el *Acondicionamiento Físico* se promoverán asimismo valores como la disciplina, la constancia y el esfuerzo, actitudes beneficiosas para la vida personal y profesional del alumnado. Pretendemos desarrollar ciudadanos y ciudadanas participativos, involucrados, fomentando el trabajo en equipo y la cooperación en las prácticas desarrolladas donde continuamente se están tomando decisiones, siendo necesario el diálogo y la aceptación de las normas.

En el sentido globalizador en el que concebimos esta materia, la igualdad de derechos y oportunidades están presentes, impulsando la resolución de conflictos de forma pacífica, fomentando la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con el fin de alcanzar una sociedad inclusiva.

Se opta también por la integración efectiva, solvente y responsable de las tecnologías de la información y comunicación en el contexto social actual, siendo críticos y responsables con su utilización, aprovechando las posibilidades que ofertan estas tecnologías para la mejora de la condición física y en general de la salud y calidad de vida.

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 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

contribuyen, así como con los contenidos que desarrollan. Estos criterios de evaluación constan de dos partes indisolublemente relacionadas, que integran los elementos prescriptivos establecidos en el currículo básico: el enunciado y la explicación del enunciado.

Los estándares de aprendizaje evaluables son las concreciones de cada criterio y especifican lo que el alumnado debe saber, saber hacer y saber ser. Tienen que ser observables, medibles y evaluables. Estos estándares se han integrado de manera globalizada en la descripción de cada criterio. De tal manera que en la explicación se alude de forma concreta al grado de desempeño que el alumnado va a demostrar que ha adquirido como resultado de un proceso de enseñanza y aprendizaje transversal, global e integrado.

De esta forma, los criterios de evaluación del currículo conjugan, 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.

En consecuencia, bajo la perspectiva de la autonomía en el aprendizaje, los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y los intereses y motivaciones del alumnado que opta por adentrarse en este ámbito, los criterios de evaluación abordan el diseño y la ejecución de proyectos de trabajo personales sobre el acondicionamiento físico para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al rendimiento físico, que incluyen valoraciones y seguimiento de los mismos, la construcción del conocimiento compartido con el empleo de las tecnologías de la información y la comunicación y el análisis de las ofertas referidas a este ámbito profesional.

Contenidos

Los contenidos se han asociado al propósito general de la materia: la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista de la salud. Para ello, se han establecido dos bloques de aprendizaje.

En el Bloque de aprendizaje I, «El acondicionamiento físico y los hábitos saludables», se vinculan tanto la parte teórica como su aplicación práctica, que será el producto final. A través de los contenidos de este bloque se pretende que el alumnado entienda, comprenda, aplique y profundice los conceptos de acondicionamiento físico en función de las diferentes capacidades físicas y conductas motrices, y que sepa relacionarlos con aspectos como la higiene, la nutrición o el entrenamiento invisible. Estos aprendizajes le permitirán desarrollar proyectos personales de trabajo según su edad y sexo; aplicar los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los test y las pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico; y poder aplicar después estos aspectos en su propio adiestramiento o realizar las modificaciones oportunas de este.

En el Bloque de aprendizaje II, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta materia la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra la situación real en su

entorno o en aquel donde quiera desarrollar su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

Orientaciones metodológicas y estrategias didácticas

El aprendizaje de la materia de Acondicionamiento Físico debe ser significativo y funcional, de manera que se parte de los contenidos previos adquiridos y se tenga siempre presente la futura aplicabilidad de lo aprendido para la vida adulta y las necesidades de actividad física que se planteen en el futuro.

Asimismo, se torna fundamental atender a las características individuales del alumnado y a su diversidad de intereses. En este sentido debe fomentarse la participación activa de este con independencia de la competencia motriz de partida, favoreciéndose además la interacción entre el alumnado por medio del diseño de situaciones de aprendizaje que busquen el desarrollo de tareas cooperativas donde los alumnos y las alumnas asuman distintos roles y responsabilidades como medio para socializarse y obtener el éxito tanto personal como grupal. Por último, es indispensable fomentar la motivación del alumnado, y su interés por realizar actividad física tanto en el centro escolar como fuera de este, afianzando así el gusto por una vida saludable y activa.

La metodología debe estar basada en la estrategia participativa, buscando llegar a estrategias emancipativas donde el alumnado sea claramente el protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje, haciéndose hincapié en la consolidación de la autonomía, buscando actitudes de responsabilidad hacia el propio aprendizaje, el interés y disfrute, y orientando al alumnado hacia estudios superiores relacionados con la actividad física, de manera que sea competente para incorporarse a la vida activa. Los estilos que primarán serán los estilos de participación docente siendo el alumnado el protagonista de su proceso y sobre el que recaen la mayoría de las decisiones y estilos basados en la investigación donde se promueve que los aprendizajes sean significativos.

En cuanto a la organización, se optará principalmente por el trabajo en pequeños grupos, desarrollando estrategias propias del aprendizaje cooperativo. Se fomentará para ello, la cooperación, siendo el profesor el encargado de guiar el proceso, intentando buscar actitudes de disfrute, motivación y solidaridad entre el alumnado, y teniendo como fin la consolidación de una actitud positiva hacia la actividad física.

Se propiciará asimismo el desarrollo de las competencias generando ambientes de aprendizaje atractivos, utilizando tanto los medios disponibles en el centro como los del entorno cercano, en el que los alumnos y las alumnas son potenciales consumidores.

En lo que se refiere al uso de las tecnologías de la información y comunicación, se fomentará el uso responsable y con criterio de estas, buscando formar alumnado competente que sepa vincular estas tecnologías a sus necesidades a la hora de realizar actividad física.

En lo que respecta a la evaluación, la entendemos como un proceso continuo de obtención de información que nos permite tomar decisiones durante el mismo, que debe ser compartida, existiendo una participación activa del alumnado y del profesorado, incluyendo la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación que nos van a permitir reorientar la enseñanza y el aprendizaje en todo momento.

Curso 2.º Bachillerato

<p>Criterio de evaluación</p> <p>1. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del proyecto de trabajo personal, mediante test y pruebas de campo teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y las mejoras obtenidas. Todo ello con la finalidad de valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.</p> <p>Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de evaluar su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello se comprobará que el alumnado es capaz de determinar el nivel de condición física inicial, utilizando los protocolos necesarios de los test y de las pruebas de campo elegidos, de manera que ajuste el diseño de su proyecto de trabajo a esta condición física inicial. Además, se verificará si analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, de manera que sea capaz de ajustarlo en las diferentes fases de su puesta en práctica a partir del análisis de sus potencialidades y limitaciones. Finalmente, se comprobará si es capaz de valorar el proyecto en función del logro del objetivo fijado al principio y de hacer propuestas concretas de mejora al proyecto diseñado inicialmente en aras de un desarrollo personal óptimo.</p>	COMPETENCIAS: AA, CSC, SIEE	BLOQUE DE APRENDIZAJE I: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y LOS HÁBITOS SALUDABLES
<p>Contenidos</p> <p>1. Aplicación de los test y las pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del proyecto de trabajo personal orientado a la mejora de la salud.</p>		

Criterio de evaluación

2. Aplicar los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de un proyecto personal de trabajo orientado a la salud con la finalidad de mantener o mejorar la condición física, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física.

Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado es capaz de aplicar, de manera autónoma, sus conocimientos sobre la actividad física y la salud (hábitos de vida saludables, nutrición, higiene, entrenamiento invisible...), en el diseño de su propio proyecto de trabajo personal, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, integrando además actividades relacionadas con los juegos y los deportes tradicionales de Canarias, de manera que mantenga o mejore sus capacidades físicas con un enfoque basado en la salud individual. Se constatará que, para ello, el alumnado puede realizar, individual, grupal o colaborativamente, una evaluación de su nivel de condición física inicial, obteniendo así la información necesaria para diseñar este proyecto de trabajo personal, de manera que adecue el proyecto diseñado a sus propias posibilidades. Se valorará asimismo que el alumno o la alumna tenga en cuenta las condiciones para una práctica segura. Se evaluará también que sea capaz de justificar suficientemente su diseño, identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas básicas y conductas motrices para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al acondicionamiento físico. Todo ello con la finalidad de mantener y mejorar su propia condición física y su salud.

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

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

Contenidos

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
4. Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.
5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.
6. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento
8. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas capacidades físicas básicas y conductas motrices.

<p>Criterio de evaluación</p> <p>3. Ejecutar un proyecto de trabajo personal de la condición física que incida en el mantenimiento o la mejora de la propia salud, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física, con la finalidad de adquirir conciencia sobre su propio cuerpo, aplicando las normas básicas de actuación ante posibles lesiones o accidentes menores en la práctica de la actividad física.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de llevar a la práctica el proyecto de trabajo personal que ha diseñado, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno, y que contribuyen a mejorar su salud. Se comprobará si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica, así como los protocolos de actuación inmediata, que permitan minimizar el alcance de estas. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y los ejercicios (sean actividades recreativas, deportivas o con soporte musical), estén debidamente justificadas y controladas, y no supongan un riesgo para su salud. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el proyecto de trabajo personal de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.</p>	<p>COMPETENCIAS: AA, CSC, SIEE</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y LOS HÁBITOS SALUDABLES</p>
<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud.2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud.3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.		

<p>Criterio de evaluación</p> <p>4. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, las herramientas y recursos disponibles en la red o aplicaciones digitales como medio para obtener información, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</p> <p>Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea de manera responsable y personal las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir información vinculada con el entrenamiento, la condición física y la promoción de hábitos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad física el deporte. Se comprobará que, para ello, utiliza distintos dispositivos (ordenadores, móviles, tabletas...) y que es capaz de realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos en línea, publicar en sitios web, utilizar aplicaciones móviles, o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital Además, se potenciará la utilización de estos recursos tecnológicos para el diseño, puesta en práctica y evaluación de su proyecto de trabajo personal. Todo ello con la finalidad de potenciar un uso responsable y adecuado de las TIC.</p>	COMPETENCIAS: CI, AA, CSC, SIEE, CD	BLOQUE DE APRENDIZAJE I: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y LOS HÁBITOS SALUDABLES
<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.2. Empleo 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.		

<p>Criterio de evaluación</p> <p>5. Analizar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.</p> <p>Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado es capaz de analizar las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo y nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE II: OFERTA Y DEMANDA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</p> <p>COMPETENCIAS: AA, CSC, SIEE</p>
<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal.2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del acondicionamiento.	