

Actividades Físico-deportivas

Esta materia optativa en 2º de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de Educación Física y Deportes de las etapas anteriores y de 1º de Bachillerato y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

En la didáctica de esta materia optativa se plantearán propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Actividades Físico-deportivas tendrá como finalidad que el alumnado muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas, se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices, adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en diversos contextos sociales, adopte una vida activa y saludable aplicando recursos para organizarla y programarla, se implique en proyectos que conlleven acciones que fomenten la actividad física saludable en el entorno próximo y adquiera conocimientos teóricos y prácticos relacionados con disciplinas afines a la actividad física y la salud.

El fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas son los ejes de actuación primordial, entendidos como unas acciones que conllevan responsabilidad individual, colectiva y social; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la actividad física saludable (progresión, continuidad, multilateralidad, individualidad, gestión autónoma, relaciones sociales y satisfacción), al control de los riesgos asociados a las actividades, la adquisición de hábitos posturales correctos, una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, etc.; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima.

Por otra parte, dada la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, 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.

Competencias específicas

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado toma consciencia de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física y es capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida atendiendo a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter multidisciplinar impregna debe abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, el conocimiento de la anatomía humana y el funcionamiento del cuerpo a nivel fisiológico y biomecánico, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor previamente adquirido por el alumnado de esta etapa le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja posibilitará la focalización de su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica y estratégica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto facilitará al alumnado avanzar un paso más hacia la planificación, dirección y supervisión de actividades físicas destinadas a otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CPSAA1.2, CE2 y CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos

antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro lado, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se realicen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL5, CPSAA3.1, CPSAA2 y CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándola y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. La cultura motriz tradicional podría abordarse mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas como la improvisación, la mímica o la pantomima. El teatro en sus diferentes vertientes: teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares. Otras representaciones más elaboradas, a través de la lucha escénica, los juegos de rol o las actividades circenses, entre otras. En cuanto a las actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo se pueden trabajar elementos de la percusión corporal, los bailes, las coreografías, disciplinas rítmicas como el aerobio, zumba, ritmos latinos, setp o cardiobox y otras expresiones semejantes.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CP2, STEM1, CCEC1 y CCEC3.

5. Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir

activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

El alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en este aspecto irán dirigidos a la profundización en estos aprendizajes y a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación.

En lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones del propio centro o próximos al mismo. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos abordados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

2º Bachillerato

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

- 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal buscando la consecución de objetivos concretos en base a una valoración funcional inicial, evaluando los resultados obtenidos.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para el tratamiento de las lesiones más comunes de la práctica física y deportiva y la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.4. Actuar de forma crítica y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud,

aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

- 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión, práctica y análisis de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
- 1.6. Conocer los fundamentos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos fundamentales del cuerpo humano entendiendo el funcionamiento de los mismos en el movimiento físico y deportivo del cuerpo en diferentes disciplinas y acciones motrices.

Competencia específica 2.

- 2.1. Diseñar y ejecutar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
- 2.4. Comprender fundamentos de diversa complejidad de diferentes modalidades deportivas, disfrutar e implicarse en su práctica deportiva con el fin de extrapolar dichas actividades al tiempo de práctica física y deportiva autónomo enriqueciendo y variando la experiencia motriz.

Competencia específica 3.

- 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la superación y las posibilidades de interacción e inclusión social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
- 3.3. Manifestar mecanismos de entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y carácter reflexivo, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

- 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural, histórica y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus

orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

- 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad educativa.

Competencia específica 5.

- 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.
- 5.3. Plantear y desarrollar acciones destinadas a la mejora de la ciudad y sociedad por medio de la implicación en proyectos de aprendizaje servicio que contribuyan a conseguir mejoras en la comunidad.

Contenidos.

A. Actividad físico-deportiva para una vida activa y saludable.

- La actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas: estrategias, técnicas y herramientas de medida. Finalidades, modos y dimensiones evaluables del ejercicio. Principales sesgos evaluadores.
- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
- Introducción a la biomecánica del cuerpo humano:
 - Forma y técnica del ejercicio físico.
 - Principales tipos de palancas, cadenas cinéticas y contracciones musculares.
 - Funciones musculares.
- Alimentación y nutrición:
 - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales.
 - Balance energético.
- Principios del entrenamiento.
 - Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, orientados a la salud.
 - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.
 - Fisiología del ejercicio. Fuentes energéticas del ejercicio físico y mecanismos de suministro energético.
- Hábitos posturales:
 - Movimientos, posturas, y desequilibrios.
 - Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

- Técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- La musculatura del core para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.
- Ergonomía en actividades cotidianas.
- Técnicas de respiración, visualización y relajación.
- Aplicaciones y dispositivos digitales de referencia en programas de actividad física, deporte y salud. Uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.
- Profesionales y estudios superiores relacionados con el fomento de una vida activa y saludable.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- Preparación de la práctica motriz. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva.
- Selección responsable y sostenible del material deportivo.
- Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles motivacional, organizativo, social o similar.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física.
 - Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.
 - Diseño de actividades deportivas para personas con determinados estados de salud: patologías, lesiones, embarazo, discapacidad, etc.
- Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.
 - Desplazamientos y transporte de accidentados.
 - Contenido básico del botiquín de primeros auxilios.
 - Tratamientos de lesiones deportivas más frecuentes: heridas, hemorragias, lesiones articulares, lesiones musculares, lesiones óseas, lesiones de la columna vertebral.
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
 - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
 - Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
 - Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo.
 - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
 - Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival.
- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
- Integración del esquema corporal.
- Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto.
- Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias.
- Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Respeto a las reglas.
 - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares.
 - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, su historia y vínculo cultural.
 - El deporte como fenómeno histórico y socio-cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
- Técnicas específicas de expresión corporal: ritmo, danza y bailes.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales.
- Deporte y género. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.

- Influencia del deporte en la cultura actual. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares).
- Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano y de montaña, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, barranquismo, piragüismo, descenso de ríos, surf, etc.
- Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo: cansancio, duración de la prueba, entre otros.
- Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.