

## EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismos y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz es un elemento transversal a trabajar por todas las materias, siendo la Educación Física la que tendrá una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, la Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de la etapa anterior, si bien en esta etapa se ofrecen herramientas al alumnado para afianzar las competencias y satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los conocimientos y procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, que contribuirán a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida. En este sentido, el alumnado en Bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La práctica regular de actividades físico adaptadas a sus intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas 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 las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Los elementos transversales vertebran la colaboración entre las diferentes materias del Bachillerato. La Educación Física aportará muchos elementos en el desarrollo de las habilidades sociales, la convivencia y el respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas y las diferencias de cada individuo. También se deben realizar las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en el diseño y el desarrollo de las sesiones de la materia. Desde la Educación Física se contribuye al desarrollo de los elementos transversales desde distintos enfoques planteados en las estrategias metodológicas.

La Educación Física en Andalucía cuenta como recurso con la riqueza, tanto cultural como paisajística, de nuestra comunidad para la consecución de sus objetivos. Es por ello que se incluyen como contenidos las tradiciones andaluzas como son los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo. También, la riqueza y diversidad del entorno de Andalucía, desde los parques de nuestros pueblos y ciudades hasta nuestras sierras, pasando por los entornos costeros, las campiñas, los ríos, etc. ofrecen el escenario ideal para la consecución de muchos de los objetivos de esta materia. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. Las actividades complementarias y extraescolares toman un protagonismo especial en este aspecto, siendo la vía principal para conseguirlo.

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y

tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas pues fomenta el desarrollo de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social. Las normas de clase de Educación Física, las reglas que se establecen en los juegos y deportes, las normas de seguridad vial, los primeros auxilios, etc. son elementos que preparan al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y de Aprender a aprender se desarrollan desde la materia otorgando funciones y responsabilidades en la regulación, planificación, organización y ejecución de su propia actividad físico-deportiva y desarrollo de actividades, el liderazgo, el trabajo en equipo y la autosuperación.

Asimismo, plantea situaciones especialmente favorables para la competencia en comunicación lingüística, no solo ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, sino aportando otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, la Educación Física trabaja la competencia digital abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información que se puede encontrar en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importante en esta etapa.

### *Objetivos*

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.- Valorar la actividad física como medio fundamental para una vida saludable y de calidad y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo el medio ideal para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 3.- Perfeccionar, aplicar y resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 4.- Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal integrándolas a prácticas de ocio activo.
- 5.- Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
- 6.- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de

equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físico-deportivas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7.- Utilizar de forma autónoma hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

8.- Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9.- Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas mostrando un comportamiento personal y responsable hacia sí mismo, las otras personas y el entorno en el marco de la actividad física, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10.- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

### *Estrategias metodológicas*

La Educación Física, en el Bachillerato, debe profundizar y avanzar en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, las relaciones sociales y la competencia del alumnado, entendida ésta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el alumnado tome más decisiones en su propio proceso de aprendizaje. El papel del profesorado será el de guiar y orientar.

Los estilos de enseñanza cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos deben ser fundamentales en esta etapa. El alumnado tendrá que utilizar todos los recursos adquiridos en la etapa anterior, procurando un aprendizaje significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.

La Educación Física debe seguir contribuyendo a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado.

Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado.

Asimismo, se fomentará la actividad físico inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz, pero además, en el Bachillerato es necesaria la comprensión de los procesos asociados a la práctica físico.

Así se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana. Se fomentará la implicación responsable del alumnado en su proceso de enseñanza aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

La práctica de actividad físico contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran.

Se seleccionarán aquellos contenidos más significativos para el alumnado, lo que generará una motivación hacia la práctica. Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles e intereses del alumnado. Para ello este currículo, en el apartado de contenidos, deja la flexibilidad oportuna. También se tendrá en cuenta la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales en la selección de los contenidos.

Se deberá asegurar, con la implicación del alumnado, que el proceso de aprendizaje y la práctica física se desarrollen en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo a través de estilos de enseñanza tecnológicos.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, procurando establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía contribuyen considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Se fomentará una evaluación compartida y con participación del alumnado. El logro de una educación física de calidad y, por ende, la mejora de la enseñanza lleva implícita una evaluación de todos los elementos del acto didáctico, como alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

### *Contenidos y criterios de evaluación*

#### *Educación Física. 1º Bachillerato*

##### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

Nutrición y balance energético en los programas de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. Formulación de objetivos en un programa de actividad físico para la salud. La actividad físico programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Las actividades físicas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte. Oferta educativa en Andalucía. Prácticas de actividad físico que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo. Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos. Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física y el deporte. Tratamiento de información del

ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

## Bloque 2. Condición física y motriz

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes y programas de entrenamiento. El programa personal de actividad físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad físico-deportiva. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

## Bloque 3. Juegos y deportes

Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del Centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

## Bloque 4. Expresión corporal

Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales, etc. Composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

## Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Normas básicas de uso de Centros deportivos y espacios naturales y urbanos. El potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.

### *Criterios de evaluación*

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en

contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.

6. Valorar la actividad físico-deportiva desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad físico-deportiva. CMCT, CSC, SIEP.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva. CSC, SIEP.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.

10. Planificar, organizar y participar en actividades físico-deportivas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.