



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

PROPUESTAS DE MODIFICACIÓN AL ANEXO II DEL "PROYECTO DE REAL DECRETO POR EL QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO BÁSICO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA, DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y DEL BACHILLERATO: ANEXO II. MATERIAS ESPECÍFICAS: MARERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA. PRIMER CICLO DE ESO. 4º DE ESO Y PRIMERO DE BACHILLERATO.

Abierto un período de información pública, durante el cual los ciudadanos pueden presentar propuestas de modificación al proyecto de Real Decreto por el que se establece el currículo básico de la E.S.O y del Bachillerato, y haciendo uso de tal prerrogativa el Consejo General COLEF y CAFD COLEF presenta y propone las siguientes modificaciones:

**5.1. ALEGACIONES AL ANEXO II: MATERIAS ESPECÍFICAS. ASIGNATURA
EDUCACIÓN FÍSICA.**

ALEGACION 1 INTRODUCCION

Como ya hemos expuesto en el apartado anterior de este documento, en el anexo II en la parte de la Introducción a la asignatura de Educación física, creemos conveniente realizar las siguientes modificaciones marcadas en verde y justificadas en la segunda columna de la tabla.



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>ANEXO II Materias específicas: Educación Física.</p> <p>Propuesta de modificación</p>	<p>Justificación</p>
<p>La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.</p>	<p>- corrección lingüística</p>
<p>La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno –al ciudadano, en definitiva- disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto.</p> <p>Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.</p>	<p>- dado que la competencia motriz no es señalada como “clave” en la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006, conviene destacar su importancia y trascendencia en esta asignatura y, de manera especial, su proyección en la vida cotidiana.</p> <p>- deben marcarse diferencias con relación a la Educación Física en Educación Primaria.</p>
<p>Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de profundización sobre actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables,</p>	<p>- corrección lingüística</p> <p>- debe admitirse que la “adquisición” corresponde a la etapa de Educación</p>



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

<p>fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.</p>	<p>Primaria, por lo que en la ESO y Bachillerato debe asegurarse la "consolidación"</p> <p>3</p> <p>- de forma análoga, la "adopción" cabe cuidarla en Educación Primaria, mientras que en ESO y Bachillerato debe exigirse la "profundización"</p> <p>- en ESO y Bachillerato hay que ocuparse, igualmente, de que los alumnos rechacen las prácticas individuales no saludables</p> <p>- no es necesario señalar algunas prácticas en particular; si se considerara oportuno deberían añadirse todas aquellas que por su trascendencia o frecuencia cupiera identificar</p>
--	---



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

<p>La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Para asegurar esa correcta evolución se deben organizar los contenidos y actividades en Educación Física de modo que se permita al alumno identificar principios y reglas fundamentales más allá de la particularidad de cada una de las situaciones concretas e, igualmente, se deben disponer los procedimientos metodológicos para la enseñanza y el control del aprendizaje que respeten la adecuada puesta en acción de esos principios y reglas. Todo ello debe conformar un conjunto con amplio grado de generalización y de transferencia.</p>	<p>- numerosos estudios avalan la estrecha relación entre práctica habitual de actividad física y desarrollo cognitivo⁴ y de forma más precisa "rendimiento cognitivo"</p>
<p>Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores. Entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros. Y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.</p>	<p>- corrección lingüística</p>
<p>Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también, significados diferentes. En unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, de resolver una realidad, en otros la ergonomía, la expresividad o la recreación.</p>	<p>- debe destacarse, como de hecho se indica en algunos estándares de aprendizaje, la participación cognitiva en las actividades físicas</p>
<p>En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados; desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y</p>	



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

<p>en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la asignatura.</p>	
<p>La asignatura de Educación Física puede estructurarse en torno a seis tipos de situaciones motrices diferentes caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos:</p>	<p>- ha de dejarse clara la ordenación de situaciones motrices (dominios de acción) en función de la diversidad de las relaciones con uno mismo, con los demás y con el medio</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Acciones motrices individuales en entornos estables: suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros. 	<p>- importancia del uso de la repetición como referencia al esfuerzo y para la mejora, que en ESO y Bachillerato resultan tan importantes</p> <p>- corrección lingüística</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Acciones motrices en situaciones de oposición. En estas situaciones resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respeto a las normas y a la integridad del adversario es consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas. A estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini-tenis y el tenis de mesa, entre otros. 	<p>- en la adolescencia y primeras etapas de la juventud la cuidada y respetuosa relación corporal y motriz con los demás facilita una mejor comprensión del otro</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Acciones motrices en situaciones de cooperación y colaboración, con o 	<p>- en ESO y Bachillerato</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>sin oposición. En estas situaciones se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose producir que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. La atención selectiva El adecuado uso de la atención global, la selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones; además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.</p>	<p>el alumno debe ser capaz de atender, simultáneamente, en dos registros diferentes, de modo que capte la esencia de lo inmediato (atención selectiva) sin perder la necesaria información del contexto (atención global)</p> <p>- es importante mencionar de forma explícita las posibilidades que ofrecen las prácticas de cooperación y sobre las que ya hay consolidada y contrastada experiencia</p>
<ul style="list-style-type: none">• Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno. Lo más significativo en estas acciones es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la	<p>- recalcar la idea de incertidumbre...</p> <p>- junto con la necesaria especificidad de la respuesta pertinente que, con frecuencia, "sólo sirve" para esa situación</p> <p>- en ESO y Bachillerato el alumno debe aprender a controlar sus emociones</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. Puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación</p>	<p>7</p>
<ul style="list-style-type: none">• Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. En estas situaciones las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), así como la superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros	<ul style="list-style-type: none">- en ESO y Bachillerato el alumno debe saber expresarse, pero también comportarse como espectador crítico ante las producciones de otros, para lo que necesitará conocer y manejar adecuadamente criterios de apreciación- importancia de aprovechar este tipo de acciones motrices para trabajar experiencias de cooperación, consenso, etc.- con frecuencia, en ESO y Bachillerato los alumnos limitan sus propias posibilidades como consecuencia de una exagerada



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	inhibición
<p>En cuanto a la adopción de hábitos saludables 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, de la Comisión Europea de 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 las edades escolares, 60 minutos diarios de actividad física enfocada a la salud. La propia Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa se hace eco de estas recomendaciones promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.</p>	<p>- la concreción que ofrece la LOMCE debe ser aprovechada</p>
<p>En este sentido debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares.</p>	<p>- tal y como se indica para Educación Primaria, conviene recordar el carácter transversal de la educación para la salud, la atención a la condición física y la gestión del ocio y el tiempo libre</p>
<p>Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumno aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la</p>	<p>- resulta fundamental aclarar el papel indiscutible e irrenunciable que debe jugar la Educación Física en el aprendizaje que el</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Educación Física.	alumnado debe alcanzar en relación a la gestión autónoma y adecuada de su salud y de su calidad de vida
<p>Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular. De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes:</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas.	
<ul style="list-style-type: none">• Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas.	
<ul style="list-style-type: none">• Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud.	
<ul style="list-style-type: none">• Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.	
<ul style="list-style-type: none">• Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío la autosuperación, la expresión personal y la interacción social.	- no estoy seguro; pero si se refiere a la asunción de retos, debe plantearse una orientación más hacia la tarea que hacia el ego



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones.</p>	<p>- corrección lingüística</p>
<p>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. Como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.</p>	
<p>Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.</p>	
<p>La Educación Física en el Bachillerato, continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores 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</p>	



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>estilo de vida activo y saludable, imprescindibles en la sociedad actual. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas; unas son específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas; otras son de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar. Todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.</p>	<p>11</p>
<p>Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y 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.</p>	<p>- conviene abrir el espectro de atención de los estudios superiores</p>
<p>La salud, sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; 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.</p>	



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

ALEGACION 2. OBJETIVOS GENERALES

Proponemos la definición y redacción de unos Objetivos Generales de la asignatura de Educación Física, que determinen qué es lo que al alumno ha de conseguir al finalizar la etapa dentro del área de E.F.

12

Estos objetivos deben estar en plena consonancia con las intenciones educativas y tratar de responder a los criterios de evaluación y a los estándares de aprendizaje marcados.

De los grandes 6 ejes que se explican en la INTRODUCCION, pueden derivarse los objetivos generales de área, tanto para ESO como para Bachillerato. Los siguientes objetivos generales de área pretenden contribuir a la adquisición de las competencias clave y objetivos generales de etapa por parte del alumnado y, por tanto, a un desarrollo integral del alumno que no puede ser entendido sin la adquisición de un grado mínimo de competencia motriz, hábitos saludables y de calidad de vida.

La propuesta que presentamos es la siguiente:

PROPUESTA DE OBJETIVOS GENERALES PARA SECUNDARIA

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en el desarrollo personal y social, así como aprender a elaborar, llevar a cabo y controlar un programa personalizado y saludable de actividad física para el desarrollo de sus capacidades con la intensidad y esfuerzo necesario. (1, 2, 7, 10, 11, 12, 13, 14) (1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11)
2. Ser capaz de diseñar y realizar autónomamente individualmente o en grupo, las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando actividades adecuadas y gestionando su aprendizaje (1,15) (1,5,12)



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

3. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario. (3, 4, 5 y 6) (2, 5)
4. Interpretar y producir acciones motrices con y sin música en situaciones de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, y aprender a reconocerlas como formas de ocio activo. (9, 11 y 12) (3, 5)
5. Planificar y realizar actividades en el entorno natural, valorar la naturaleza como lugar de ocio activo y respetar el medio ambiente durante la realización de dichas actividades. (8, 12) (4,11)
6. Ayudar, coordinando sus actuaciones con las de sus compañeros/as, en la planificación y organización de campeonatos deportivos, actividades recreativas y actividades expresivas. (3, 5, 9) (2, 3, 4)
7. Desarrollar la capacidad crítica respecto a cualquier fenómeno deportivo para discriminar sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social. (8, 10, 14) (4, 6, 9, 11)
8. Conocer y controlar los riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias y activando los protocolos de actuación en caso necesario. (11) (7)
9. Usar las tecnologías de la información y la comunicación en relación al desarrollo y la puesta en práctica de los contenidos de la materia, así como para el control de la actividad física de forma autónoma. (13, 15) (8, 9, 12)



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

10. Adoptar un estilo de vida activo practicando actividad física en su tiempo libre y utilizar medios de transporte activos como caminar, bicicleta o las escaleras. (todos, es PIEDRA ANGULAR pero en especial 13,14) (9,11)

14

PROPUESTA DE OBJETIVOS GENERALES PARA BACHILLERATO

1. Conocer, valorar y emplear instrumentos de evaluación de la condición física que ayuden a mejorar su condición física y su salud
2. Ser capaz de desarrollar y llevar a cabo un programa de mantenimiento y/o mejora de la condición física y la salud personal.
3. Analizar y valorar las prácticas y los hábitos que se relacionan de manera positiva y/o negativa con la salud personal y colectiva.
4. Ser capaz de organizar y llevar a la práctica actividades físico-deportivas en su entorno inmediato sin discriminar a nadie y cuidando el entorno.
5. Mostrar un cierto nivel de habilidad técnica y táctica durante la práctica real de diferentes actividades deportivas.
6. Realizar actividad física en el medio natural produciendo el menor impacto posible y ayudando a su conservación.
7. Diseñar y crear composiciones corporales colectivas que reflejen la expresión creativa del grupo.
8. Utilizar técnicas de relajación como medio de recuperación y/o para conocimiento y desarrollo personal.
9. Emplear las tecnologías de la información y la comunicación, así como diferentes fuentes de información para defender planteamientos y puntos de vista.



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

10. Mostrar una actitud de esfuerzo, compromiso y responsabilidad con la realización de actividad física y con los demás.

ALEGACION 3. CRITERIOS Y ESTANDARES DE ESO Y BACHILLERATO

15

Los criterios y estándares de evaluación deben ser claros y concretos, y deben servir tanto al profesor como al alumnado para la evaluación de su proceso de aprendizaje claramente. Sin embargo, pensamos que:

- 1- No cumplen el principio de Simplicidad.
- 2- Los criterios de evaluación están desordenados y mezclados.
- 3- No proporcionan claridad ni concreción, por lo tanto resultara difícil su aplicación.
- 4- Las situaciones motrices de la introducción son un calco del currículo de primaria. Pensamos que en primaria sí tiene sentido, pero en secundaria tiene que haber una evolución y, además, habría que llamar a las cosas por su nombre, de cara a la vida real (competencia clave). En el currículo LOGSE 1990, currículo reconocido y aplaudido, había una evolución de Habilidades Motrices Básicas en primaria a Juegos y deportes en secundaria, que refleja la intención que proponemos.
- 5- Deberían proporcionar una continuidad con los bloques de contenidos tradicionales (CF y S, Deportes, AMN, EC) para no confundir al profesorado.
- 6- Proponer actividades extraescolares, puesto que son deberes prácticos y cumplimenta el Artículo 6. 5. "Las Administraciones educativas adoptarán



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos”.

16

- 7- No se incluyen “cosas” importantes que parece que faltan: actividades cooperativas (juegos, retos, proyectos,...), juegos tradicionales, nuevas tendencias en actividad física, (caminar, bicicleta y escaleras como medios de transporte), estilo de vida activo como concepto y enfoques más actuales (gestión del aprendizaje y la nota, enseñar a los compañeros una actividad que se domine, trabajos por proyectos y de carácter cooperativo o colaborativos...).
- 8- Deducimos que muchos criterios rehechos buscan inducir un cambio metodológico

En función de todo esto proponemos la siguiente redacción por ciclos de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje:



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

SECUNDARIA

PRIMER CICLO DE LA ESO (PRIMER, SEGUNDO Y TERCER CURSO)

CRITERIOS DE EVALUACION	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	JUSTIFICACION
1. Identificar las partes de una sesión de actividad física.	<p>1.1. Conoce y realiza las fases del calentamiento y los diferentes tipos de calentamientos.</p> <p>1.2. Conoce y aplica ejercicios de movilidad articular y de estiramientos para las distintas partes del cuerpo, en función de la actividad a desarrollar.</p> <p>1.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>1.4. Finaliza las sesiones de actividad física con actividades de vuelta a la calma (estiramientos, masaje).</p>	<p>El 7 del borrador del currículo, por lógica pensamos que debe ser el 1.</p> <p>Está más claro y el 1.3 que es el 7.3 del borrador induce cambio metodológico en la línea de CCBB (o claves que se dice ahora)</p>
2. Identificar e incrementar los niveles de condición física desde un enfoque de salud, a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades físico deportivas y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada	2.1. Mejora respecto a sus propios niveles iniciales (acercándose como mínimo a los de referencia para su edad y sexo) las capacidades de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia, fuerza muscular y velocidad, mediante la práctica de	<p>Creemos que está muy completo y responde a la realidad de la mayoría de los centros</p> <p>Optamos por utilizar el concepto de deportes para no confundir, para ser concretos.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>capacidad física básica.</p>	<p>actividades que sigan alguno de los diferentes métodos y sistemas de entrenamiento propios de cada capacidad, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>2.2. Busca, combina y lleva a la práctica, con una participación activa y autónoma, actividades físico deportivas y ejercicios variados encaminados a la mejora de las capacidades físicas a partir de los conocimientos recibidos al efecto.</p> <p>2.3. Aplica de forma autónoma métodos de autoevaluación de la condición física</p> <p>2.4. Emplea la frecuencia cardiaca y la zona de actividad para regular la intensidad del esfuerzo en el trabajo de resistencia aeróbica</p> <p>2.5. Relaciona la mejora en los niveles de las capacidades físicas con el esfuerzo diario, la superación, la edad y la ausencia o presencia de práctica de actividad física.</p> <p>2.6. Demuestra hábitos saludables en la actividad física: se hidrata y cuida su seguridad, equipamiento,</p>	
---------------------------------	--	--



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

	<p>posturas...</p> <p>2.8. Registra y certifica su familia o entrenador/a la práctica extraescolar detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados.</p>	
<p>3. Participar en AF cooperativas entendiendo el rol fundamental que desempeña en el grupo y la importancia que tiene éste en su conjunto para conseguir los objetivos propuestos</p>	<p>3.1. Participa en el diseño del trabajo y en el reparto de funciones.</p> <p>3.2. Acepta el rol que se le asigna.</p> <p>3.3. Anima y critica constructivamente.</p> <p>3.4. Participa en actividades cooperativas como acrosport, combas, desafíos cooperativos... respetando y consensuando las decisiones tomadas por el grupo.</p>	<p>Creemos que las actividades cooperativas son una realidad de muchos centros, corriente metodológica y el currículo debiera visibilizarlo dándole entidad propia a través de un criterio.</p> <p>La situación motriz nº 3: <i>Acciones motrices en condiciones de cooperación (con o sin oposición)</i>. Creemos que mezcla conceptos y por tanto confunde. Desde la perspectiva cooperativa, en la actividad de oposición solo existe colaboración</p>
<p>4. Participar en deportes individuales.</p>	<p>4.1. Realiza acciones técnicas de deportes individuales acordes a sus capacidades físicas.</p> <p>4.2. Reconoce los elementos técnicos de las acciones de deportes individuales, observando, valorando, respetando y prestando ayuda a sus compañeros/as.</p>	<p>Optamos por utilizar el concepto de deportes para no confundir al profesorado, para ser concretos. Necesitaríamos ver las ventajas de cambiar a situaciones motrices (concepto más abstracto)</p> <p>El 4.2 incluye el concepto de AYUDAS, muy, muy importante en nuestro trabajo, en especial en gimnasia</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

		deportiva.
5. Participar en deportes de adversario (luchas/implemento)	<p>5.1. Practica juegos de lucha con cualquier compañero/a ajustando la fuerza en función del oponente.</p> <p>5.2. Juega con regularidad a diferentes deportes de raqueta dominando diferente tipos de golpes.</p> <p>5.3. Organiza y disputa torneos de deportes de adversario con sus compañeros/as.</p> <p>5.4. Persevera en la práctica. No se rinde.</p>	<p>Seguimos utilizando el concepto de deportes y afinamos con los dos grandes grupos de deportes de adversario.</p> <p>El 5.3 abre la puerta a la participación del alumno y a planteamientos tipo "sport education"</p> <p>El 5.4 visibiliza una de las mayores preocupaciones del profesorado</p>
6. Resolver junto con sus compañeros de equipo las situaciones de ataque-defensa propias de los deportes de colaboración/ oposición	<p>6.1. Marca y se desmarca</p> <p>6.2. Ocupa espacios libres</p> <p>6.3. Elige la opción más oportuna en función de la situación táctica de juego.</p> <p>6.4. Propone adaptaciones para facilitar el juego y la progresión de todos los compañeros (superioridades, limitaciones técnicas...)</p> <p>6.5. Se esfuerza. No se rinde.</p>	<p>Tercer gran grupo de deportes, los colectivos.</p> <p>Induce o pretende inducir cambio metodológico a través de la enseñanza deportiva comprensiva</p>
7. Investigar y participar en los juegos y deportes tradicionales de la comunidad autónoma para conocerlos y conservarlos	<p>7.1. Investiga los juegos populares tradicionales.</p> <p>7.2. Practica juegos y deportes</p>	<p>Dada la diversidad de estos juegos por toda la geografía nacional creemos que bien merecen un criterio para</p>



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

	tradicionales.	visibilizarlos y preservarlos.
8-Participar en actividades físicas en el medio natural.	<p>8.1. Completa un rastreo lúdico en el entorno cercano.</p> <p>8.2. Realiza y valora una ruta de montaña/senderismo cumpliendo con las normas de seguridad y respetando el medio donde se desarrolla.</p> <p>8.3. Completa un recorrido de orientación deportiva, conociendo los elementos de este deporte: simbología, escala, elección de rutas, talonamiento,...</p> <p>8.4. Participa en diferentes actividades deportivas en el medio natural: esquí, piragüismo, vela, escalada...</p>	<p>No existía, no existe criterio en el borrador del MEC.</p> <p>Solo un estándar dentro de situaciones motrices individuales y que solo hace referencia a la orientación.</p> <p>Hemos procurado que el criterio y los estándares den cobertura a las opciones de los centros</p>
9. Participar en las actividades de expresión corporal propuestas.	<p>9.1. Baila con el compañero/a o grupo realizando coreografías propuestas o copiadas</p> <p>9.2. Utiliza su cuerpo como elemento expresivo en representaciones teatrales.</p> <p>9.3. Adecúa su movimiento a ritmos impuestos desde el exterior, usando elementos diverso (deportivos, instrumentos de percusión...)</p>	Hemos intentado simplificarlo para hacerlo más comprensible
10. Practicar actividad física extraescolar para profundizar	10.1. Registra y certifica su familia o entrenador/a la	Este es el más revolucionario, el más competente (en el



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>y dar continuidad en al ámbito extraescolar a las actividades realizadas en el aula.</p>	<p>práctica extraescolar detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados.</p>	<p>sentido de CCBB), lo que une el patio/gimnasio de EF con la vida real, lo que implica a los padres etc.</p> <p>Busca que la EF tenga en cuenta y valora la AF extraescolar de los alumnos y más importante inducir a hacer AF los que no hacen nada.</p>
<p>11. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>11.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>11.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se desarrollan en un entorno no estable.</p> <p>11.3. Describe los protocolos a seguir para activar a los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p>	<p>Este es tal cual el 9 del borrador del MEC</p>
<p>12. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social y de ocio activo, facilitando la eliminación de obstáculos a la</p>	<p>12.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de árbitro y espectador. Se comporta como un buen deportista</p>	<p>Éste es tal cual el 8 del borrador del MEC</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>participación de otras personas independientemente de sus características, y aceptando las aportaciones de los demás.</p>	<p>12.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>12.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza, ayudando a que cada uno aporte lo máximo para el éxito en la actividad sea o no competitiva</p> <p>12.4. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	
<p>13. Redactar su autobiografía físico-deportiva como una posibilidad de trabajos basados en la búsqueda y análisis de información deportiva.</p>	<p>13.1. Busca la información en álbumes, familiares, entrenadores.</p> <p>13.2. Redacta e ilustra correctamente el trabajo</p> <p>13.3. Razona sus puntos fuertes y débiles en cuanto a su práctica física (aprendizajes básicos, experiencias deportivas artísticas y experiencias en educación física).</p>	<p>Es algo muy concreto <i>sí</i>, pero es un "trabajo de vida". Involucra a las familias, visibiliza la importancia de la AF en todas las etapas de la vida, demuestra a los alumnos que son "grandes deportistas" y fomenta la interdisciplinariedad si se consensuan las condiciones de las redacciones desde todos los departamentos</p>



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

	<p>13.4. Expone sus planes de futuro respecto a un estilo de vida activo</p> <p>13.5. Presenta el trabajo en plazo</p>	
14. Debatir acerca de los beneficios de un estilo de vida activo	<p>14.1. Define que es un estilo de vida activo</p> <p>14.2. Expone oralmente los beneficios y los peligros de un estilo de vida sedentario y de otros hábitos nocivos para la salud.</p>	El criterio de hábitos con el "sello" EVA (estilo de vida activo) y con un enfoque "vivo" hablar en público
15. Gestionar su proceso de aprendizaje.	<p>15.1. Anota sus resultados y sensaciones en un cuaderno de clase (físico o digital)</p> <p>15.2. Estima su nota</p> <p>15.3. Observa, analiza y valora su propia actividad deportiva a través de vídeos, así como la de sus compañeros/as.</p>	Otra apuesta por la renovación metodológica. Auto-calificación, autoevaluación y coevaluación intra e intergrupala, evaluación formativa, democrática, reparto de notas, calificación compartida, dialogada...

SEGUNDO CICLO DE LA ESO (CUARTO CURSO)

CRITERIOS DE EVALUACION	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	JUSTIFICACION
1. Diseñar, dirigir y ejecutar sesiones de entrenamiento para la mejorar de la condición física.	1.1. Diseña, dirige y ejecuta sesiones de entrenamiento o partes de las mismas dirigidos a la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza-	Autonomía en el acondicionamiento físico sin esperar a bachillerato que muchos no llegan



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>resistencia y flexibilidad.</p> <p>1.2. Autoevalúa su nivel de condición física</p> <p>1.3. Ejecuta con la intensidad y la corrección técnica necesaria las tareas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.</p>	
<p>2. Gestionar el aprendizaje de los deportes individuales colectivos y/o de adversarios propuestos o elegidos por el alumno</p>	<p>2.1. Organiza y participa en la práctica de los deportes propuestos o elegidos planificando las tareas para alcanzar una eficacia que permita una práctica integradora y satisfactoria.</p> <p>2.2. Expone oralmente las características de los deportes.</p> <p>2.3. Crea y analiza videos de técnica y táctica.</p> <p>2.4. Organiza una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma.</p>	<p>Abre la posibilidad de que los alumnos elijan y apuesta por el Modelo comprensivo de enseñanza deportiva + sport education (torneos) de Siendentop.</p> <p>Tiene mucho que ver con el 8 del borrador MEC</p>
<p>3. Componer y presentar montajes individuales o colectivos de expresión corporal o actividades cooperativas</p>	<p>3.1. Diseña composiciones de carácter artístico expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>3.2. Colabora en la creación y</p>	<p>Es el 2 del borrador MEC tal cual</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>representación de coreografías</p> <p>3.3. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artísticos expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>3.4. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	
4. Participar en la preparación y ejecución de la actividad/es propuestas en el medio natural	<p>4.1. Expone por grupos las posibilidades de realización, costes, dificultad de las actividades en el medio natural.</p> <p>4.2. Realiza aquella más votada o un trabajo sustitutorio si no pudiera</p>	<p>Sigue sin haber criterio específico de AMN. En el borrador viene en situaciones motrices individuales 1.3 bastante confuso.</p> <p>ENTENDEMOS LA IDEA DE CAMBIO DE BLOQUES DE CONTENIDO A SITUACIONES MOTRICES pero la redacción nos parece confusa.</p>
5. Enseñar a otros compañeros una actividad físico deportiva que se domine, con el fin de integrarla dentro de sesiones de trabajo conjuntas.	<p>5.1. Presenta la actividad y su experiencia.</p> <p>5.2. Explica el proceso de aprendizaje que va a seguir.</p> <p>5.3. Dirige la clase.</p>	<p>Otra vez incidiendo en lo metodológico. Lo que van a "crecer" con esto es una barbaridad. Los chavales tienen habilidades que desconocemos, incluso los "complicados". Skate, bailes, judo...</p> <p>No tienen porqué ser todos. Puede ser por grupos.</p>
6. Practicar actividad física	6.1. Registra y certifica su	En continuidad con 1º ciclo se



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

extraescolar	<p>familia o entrenador/a la práctica extraescolar detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados o, en caso de hacerla autónomamente presenta un registro de la actividad y demuestra una mejora acorde a lo expuesto.</p> <p>6.2. Investiga las posibilidades de su entorno cercano para conocer la oferta de actividades o la posibilidad de prácticas en entornos urbanos y naturales.</p> <p>6.3. Conoce las salidas profesionales relacionadas con la actividad física ya sea como plan de futuro laboral o como usuario de servicios deportivos.</p>	añade el 6.2 y el 6.3 que consideramos importantísimos
7. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	<p>7.1. Verifica las condiciones personales de práctica segura usando convenientemente su propia indumentaria y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>7.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad.</p> <p>7.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o</p>	El 11 del borrador MEC, añadimos la RCP por considerarla importantísima



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>7.4. Ejecuta con precisión la RCP.</p>	
<p>8. Conocer y utilizar las posibilidades de las nuevas tecnologías para el control de la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>	<p>8.1. Utiliza las nuevas tecnologías para diseñar, controlar y mejorar su práctica deportiva</p> <p>8.2. Busca información en internet, de manera crítica sobre aspectos relacionados con la actividad física y la salud.</p>	<p>El 9 del borrador MEC, simplificado y con un guiño a las Apps deportivas</p>
<p>9. Diseñar una campaña para fomentar el estilo de vida activo utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.</p>	<p>9.1. Desmonta las habituales excusas para no hacer ejercicio físico (falta de tiempo, coste...)</p> <p>9.2. Propone los beneficios en salud (física, psíquica y social) que obtienen las personas al practicar ejercicio físico.</p> <p>9.3. Ofrece lugares de práctica cercanos</p> <p>9.4 Utiliza para el trabajo formatos actuales: presentaciones, carteles y videos (spots)</p>	<p>Criterio de EVA (estilo de vida activo) en continuidad con 1º ciclo y con una propuesta de trabajo por Competencias.</p>
<p>10. Conocer la balanza de ingreso gasto calórico</p>	<p>10.1. Calcula su metabolismo basal y las calorías que se gastan en las clases y en las actividades extraescolares.</p>	<p>Nutrición para demostrar la importancia de la AF para mantener un peso saludable.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	10.2. Sabe leer etiquetas nutricionales y relaciona el gasto en actividad física con la aportación de los distintos nutrientes.	
11. Conocer las ventajas en salud, economía y medioambientales de los medios de transporte activos (caminar, bicicleta, escaleras...)	<p>11.1. Puede demostrar con argumentos las ventajas de caminar y la bicicleta frente al coche en trayectos de hasta 5-6 kms</p> <p>11.2. Expone ejemplos de trayectos que se suelen hacer en coche y se podrían hacer caminando</p> <p>11.3. Razona que el ascensor solo es aceptable desde el punto de vista de la actividad física y la salud cuando fallan las piernas o se lleva mucho peso.</p>	<p>Otra apuesta por unir EF y vida real.</p> <p>Creemos que si incidiésemos en lo que propone este criterio el beneficio para la sociedad sería enorme</p>
12. Gestionar su proceso de aprendizaje.	<p>12.1. Anota sus resultados y sensaciones en un cuaderno de clase (físico o digital)</p> <p>12.2. Estima su nota con argumentos de registro y de manera consensuado con el docente.</p>	<p>Como en 1º ciclo seguimos apostando por la autogestión también de la nota</p>

29

BACHILLERATO

Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje propuestos para Bachillerato son una continuación, progresión y profundización de los propuestos



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

para ESO, a la vez que organizan, amplían y matizan los propuestos por el Proyecto de Real Decreto.

CRITERIOS DE EVALUACION	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	JUSTIFICACION
1. Poner en práctica de manera autónoma pruebas y cuestionarios de valoración de condición física orientadas a la salud conducentes a mantener y mejorar la función cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la movilidad articular y a conservar un peso y composición corporal saludable.	1.1. Elabora, Identifica y aplica las distintas pruebas para evaluar las capacidades físicas relacionadas con la salud y la composición corporal, las prepara, las aplica, registra los resultados obtenidos y los utiliza como punto de partida para elaborar su programa de actividad física y salud. 1.2. Utiliza y aplica cuestionarios que complementan la valoración de las capacidades físicas y que le permiten obtener mayor información sobre su estado general de salud. 1.3. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la calidad de vida.	Avanzamos en la autonomía del alumnado, una vez que en cuarto de ESO ha sido capaz de diseñar sesiones de entrenamiento, en Bachillerato identificará pruebas de evaluación de las capacidades físicas como punto de partida para elaborar un programa de actividad física y salud. Incluimos conocimientos sobre nutrición y balance energético desde un enfoque de mejora de la calidad de vida. Se continúa con lo trabajado en criterio de evaluación número 10 propuesto para la ESO. Se avanza en el criterio número 12 propuesto para la ESO Se corresponde con el planteamiento de los Criterios 3, 4, 5 y 6 del



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

		Proyecto de Real Decreto.
2. Planificar y realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud con el propósito de incrementar el nivel inicial, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas y utilizando para ello las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.	<p>2.1. Identifica y aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la planificación de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>2.2. Elabora y lleva a la práctica un plan de trabajo PERSONAL sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio F.I.T.T - PV e incorporando en el mismo actividades referidas a relajación y respiración.</p> <p>2.3. Específica y concreta las expectativas y mejoras que se propone alcanzar como consecuencia de la puesta en práctica del programa de actividad física que ha diseñado.</p> <p>2.4. Valora y comprueba el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa tras la puesta en práctica del mismo, diseña estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no le ha dado la respuesta prevista.</p>	<p>El alumno avanza en sus conocimientos y autonomía, siendo capaz de planificar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal para mejorar sus capacidades físicas y salud. En la ESO ha sido capaz de elaborar una sesión de trabajo físico.</p> <p>Se corresponde con el planteamiento de los Criterios 3, 4, 5 y 6 del Proyecto de Real Decreto.</p>
3. Analizar la incidencia de los hábitos saludables en la calidad de vida reconociendo los efectos que la actividad física tiene sobre los distintos	<p>3.1. Identifica los hábitos y prácticas que favorecen una buena salud y calidad de vida y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.</p> <p>3.2. Enumera, comprende e incorpora a la</p>	<p>El alumno profundizará en el conocimiento de los órganos y sistemas corporales y su respuesta ante hábitos como el sedentarismo, obesidad, tabaquismo, alcoholismo,..</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>órganos y sistemas corporales, así como las consecuencias que determinadas prácticas tienen para la salud individual y colectiva (obesidad, sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.).</p>	<p>practica los beneficios preventivos, rehabilitadores y de bienestar que tienen para la salud y la calidad de vida la práctica regular de las capacidades físicas relacionadas con la salud y las consecuencias negativas de hábitos no saludables.</p> <p>3.3. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>3.4. Valora críticamente los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	<p>Las dolencias provocadas por malos hábitos posturales se constituyen como una problemática que justifica la inclusión de este criterio.</p> <p>Se introduce el análisis crítico de los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y las manifestaciones deportivas.</p> <p>Es una profundización del criterio 9 propuesto para la ESO</p> <p>Se corresponde con el planteamiento de los Criterios 3, 4, 5 y 6 del Proyecto de Real Decreto.</p>
<p>4. Organizar actividades físico-deportivas y recreativas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones, llevarlas a la práctica con autonomía considerando en su planificación la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación, el</p>	<p>4.1. Participa en la organización de actividades físicas promovidas por el centro aplicando criterios organizativos básicos: material e instalaciones, normas a cumplir, etc.</p> <p>4.2. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>4.3. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>4.4. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.</p>	<p>Se avanza en relación a los criterios 6, 7 y 9 propuestos para ESO.</p> <p>El alumno asume más responsabilidades a la vez que aumenta su madurez y conocimientos técnicos.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>diseño de normas y su cumplimiento, mostrando una actitud tolerante y no discriminatoria.</p>	<p>4.5. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y controlando los riesgos asociados a las mismas.</p> <p>4.6. Valora el juego limpio, la tolerancia, y la no discriminación por razón de sexo, origen, o cualquier otra condición personal o social.</p>	
<p>5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en las modalidades deportivas practicadas.</p>	<p>5.1. Resuelve situaciones motrices en un contexto deportivo o recreativo utilizando los elementos técnicos y tácticos propios de cada juego o actividad deportiva de la manera más eficiente posible en situaciones reales de práctica.</p> <p>5.2. Adapta patrones técnico táctico a diferentes contextos y situaciones de juego.</p> <p>5.3. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales y de adversario que respondan a sus intereses.</p> <p>5.4. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición a las situaciones de juego.</p> <p>5.5. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>5.6. Prevé actuaciones del resto de participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u oposición y valora de antemano la oportunidad y el</p>	<p>El alumno debe aplicar su dominio técnico y táctico ante situaciones reales de práctica deportiva evitando situaciones analíticas descontextualizadas.</p> <p>El alumno debe ser capaz de valorar la aportación de otros participantes.</p> <p>Se continúan trabajando habilidades en función de los intereses personales.</p> <p>Es una continuación de los criterios número 2 y 5 propuestos para la ESO.</p> <p>Matiza los Criterios número 1 y 2 del proyecto de Real Decreto.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	riesgo de su actuación.	
6. Realizar en el medio natural una actividad física de bajo impacto ambiental, aplicando las técnicas específicas, colaborando en su organización mediante la obtención de información necesaria sobre las características de la actividad (lugar, clima, duración, coste, permisos, material requerido...), promoviendo actuaciones que contribuyan a su conservación.	<p>6.1. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural.</p> <p>6.2. Identifica los aspectos organizativos necesarios para llevar a cabo una actividad física en el medio natural, el material necesario y la dificultad.</p> <p>6.3. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p>6.4. 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.</p>	<p>El medio natural está directamente relacionado con la actividad física, por tanto, debe ser un criterio fundamentalmente en nuestro sistema educativo la vinculación entre ambos.</p> <p>Este criterio es una continuación del número 4 propuesto para la ESO donde el alumno gana en autonomía, responsabilidad y valoración crítica</p> <p>El estándar de aprendizaje propuesto por el Proyecto del Real Decreto número 1.7 trata ligeramente un aspecto tan importante que debería tener su propio criterio de evaluación.</p>
7. Elaborar composiciones corporales colectivas que promuevan la comunicación y expresión creativa, cooperando con los compañeros y valorando la originalidad, la expresividad y la responsabilidad en el trabajo en grupo.	<p>7.1. Elabora y pone en práctica composiciones/montajes de expresión corporal individuales o colectivos con un nivel aceptable de ejecución.</p> <p>7.2. Participa activamente en el diseño de composiciones corporales colectivas cooperando en la dinamización del trabajo en grupo.</p> <p>7.3. Integra diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades</p>	<p>Continuación del criterio número 3 propuesto para la ESO.</p> <p>Incluimos la integración de diferentes materiales y habilidades motrices y, expresamente, el apoyo rítmico.</p> <p>Avanza en lo planteado en el Criterio número 1 del Proyecto de Real Decreto.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>motrices en la composición/montaje.</p> <p>7.4. Utiliza apoyo rítmico a los movimientos, habilidades y secuencias de la composición/montaje.</p>	
<p>8. Utilizar de forma autónoma alguna de las técnicas de relajación practicadas y emplearlas como medio de conocimiento corporal, concentración mental, control emocional y de recuperación tras la realización de un esfuerzo.</p>	<p>8.1. Aplica de forma autónoma técnicas de respiración y relajación para aliviar o reducir tensiones producidas por actividades deportivas o de la vida cotidiana.</p> <p>8.2. Valora la importancia de intercalar las técnicas de respiración y relajación en las actividades de estudio, trabajo en clase y en el juego y el deporte.</p>	<p>Este criterio está directamente relacionado con la expresión corporal pero también con la salud y calidad de vida.</p> <p>Es una progresión en conocimiento y control personal.</p> <p>Avanza en lo planteado en el Criterio número 1 del Proyecto de Real Decreto, así como el criterio de evaluación 3.3.</p>
<p>9. 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.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Cita las fuentes y autores consultados.</p> <p>9.3. Usa las tecnologías de la información y comunicación como medio de trabajo y comunicación con otros compañeros y el profesor.</p>	<p>Continuación del criterio propuesto número 8 para la ESO, donde el alumno profundizará en el rigor en la búsqueda, uso de las fuentes y autoría en las nuevas tecnologías.</p> <p>Por otro lado, se avanza en el uso de dichas tecnologías para el trabajo y comunicación con otros compañeros y el profesor.</p> <p>Se matiza lo planteado por el Criterio número 9 del Proyecto de Real Decreto.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>10. Mostrar actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación, interés, colaboración, respeto hacia los demás, a las normas, los materiales, las instalaciones...</p>	<p>10.1. Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.</p> <p>10.2. Se muestra colaborador, atento y respetuoso, se constata que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>10.3 Planifica su propio aprendizaje, se propone metas a corto y largo plazo, evalúa los resultados y planifica nuevas metas.</p> <p>10.4. Cuida el material y las instalaciones</p> <p>10.5. Siempre que le es posible hace uso de medios de transportes activos.</p>	<p>Se trabajan de forma transversal actitudes de esfuerzo, colaboración, autoexigencia, respeto hacia los demás y a las normas. Por continuación debería constituirse como una progresión del criterio propuesto número 11 para ESO.</p> <p>Trabaja sobre lo planteado por los Criterios número 7, 8 y 10 del Proyecto de Real Decreto.</p>
<p>11. Conocer y poner en practicar alguna de las nuevas tendencias de actividades deportivas más actuales.</p>	<p>11.1. Practica alguna actividad física nueva y actual (Parkour, slackline...)</p> <p>11.2. Practica alguna actividad física nueva y actual relacionada con el entrenamiento deportivo (trx, Hipopresivos...)</p>	

ALEGACION 4 ASIGNATURA CIENCIAS PARA LA ACTIVIDAD FISICA

Como ya hemos manifestado en las alegaciones al proyecto del Real Decreto por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria y Bachillerato,



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

creemos necesario la introducción de la asignatura de Ciencias para la Actividad Física en segundo de bachillerato.

La estructura establecida en el Anexo II con: Introducción, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje, la presentamos desarrollada íntegramente.

37

ASIGNATURA: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

CURSO: 2º DE BACHILLERATO

INTRODUCCIÓN.

La asignatura de Educación Física acompaña al educando en las diferentes etapas organizativas por las que atraviesa, a lo largo de su formación, moldeando sus destrezas, sus capacidades, sus formas de interpretar, comunicar y expresar, tallando su esquema corporal y su conocimiento personal, dotándolo de un bagaje motriz que quedará sellado en el amplio espectro cultural que conformará su vida.

Existen en el panorama social numerosas prácticas físicas y deportivas que constituyen objeto cultural, socialmente aceptado, las cuales han evolucionado históricamente en función de diversas corrientes y tendencias. Actualmente, las funciones, finalidades y perspectivas de la Educación Física, como materia educativa, son diversas, profundas y plurales, por cuanto abarca contenidos socialmente necesarios como la salud, la alimentación, la condición física, actividades en el medio natural, la expresión corporal, el deporte, la recreación y el tiempo libre, etc.

Ante la ausencia de la Educación Física en este curso, con la inclusión de esta asignatura se pretende, en primer lugar, la consecución de aprendizajes que



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

aporten conocimiento a la formación del alumnado basándose en la salud, la planificación de actividades físicas de forma autónoma, el conocimiento de las directrices básicas de funcionamiento orgánico, así como la reflexión y el análisis de elementos básicos que tienen que ver con la actividad humana y su relación con el medio (alimentación, medio ambiente, consumo, hábitos saludables, etc.).

38

Asimismo, se pretende la experimentación de actividades físicas y deportivas que terminen de asentar los modos de vida que se relacionan con los hábitos saludables y con el desarrollo de un equilibrio físico y social deseado, así como estableciendo actuaciones para el uso del ocio. Es importante su papel como asignatura preparatoria para el Ciclo Superior de actividades físico deportivas, que va a desdoblarse, para los grados superiores de régimen especial de especialidades deportivas y para el grado en ciencias de la Actividad Física, así como para los futuros estudiantes de alguna de las Ciencias de la Salud, como es la medicina, que necesitarán conocimiento de actividad física.

El currículo planteado para esta asignatura de estudio en la etapa final de formación del alumnado, queda organizado en cuatro grandes ejes de contenidos que responden a los objetivos pertinentes con sus correspondientes criterios de evaluación.

- El primer eje de trabajo, con el título de “El ser humano: bases anatómicas y fisiológicas”, incluye el acercamiento del alumno al funcionamiento del organismo en movimiento, analizando desde el punto de vista anatómico y fisiológico las capacidades que ofrece y las respuestas del mismo en función de las exigencias.
- En el segundo, “Autonomía en la planificación de la actividad física saludable”, se pretende que el alumno obtenga los recursos suficientes para evaluar el estado de desarrollo de sus capacidades y, de forma autónoma, ser capaz de planificar tareas y actividades conducentes a la mejora de su condición física.



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- En el tercero, "Manifestaciones de la motricidad", aporta la posibilidad de perfeccionar los conocimientos técnico-tácticos de determinados deportes o habilidades, así como profundizar en la práctica y diseño de actividades en la naturaleza, y a cualquier entorno de carácter abierto, considerando los aspectos medioambientales relacionados con las mismas. De otra parte, en este bloque se incluye el importantísimo capítulo del cuerpo y el movimiento con carácter expresivo y rítmico.
- Por último, con el cuarto eje "Investigación. Acceso y uso de la información", nos adentramos en la sociedad del conocimiento, haciendo partícipe al alumno de las nuevas herramientas tecnológicas, propiciando la búsqueda de documentación y el intercambio de la misma, para realizar análisis y ensayos de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte, a su vez que se relacionan con otras ciencias.

39

En resumen, se pretende que, tras cursar esta asignatura, los alumnos adquieran los conocimientos suficientes para discernir y actuar en consecuencia con las prácticas físicas que les sean más favorables, estableciéndose asimismo las bases para estudios posteriores relacionados con el campo de la educación física.

2º DE BACHILLERATO: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA

CRITERIOS DE EVALUACION	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	JUSTIFICACION
1. Describir los diferentes elementos que conforman el aparato locomotor e identificar los principales movimientos y músculos que intervienen en la práctica de una actividad física	1.1. Describe y explica el sistema locomotor: Huesos. Músculos y articulaciones. Mecánica del aparato locomotor.	Imprescindible que el alumno reconozca y plasme la mecánica del aparato locomotor que han aprendido en otras etapas educativas.



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

concreta.		
2. Conocer los procesos metabólicos y funcionales que se producen durante la realización de actividad física y valorar su importancia para la salud.	2.1. Describe el metabolismo muscular y la respuesta cardiovascular al ejercicio.	También es importante entender la respuesta fisiológica a un esfuerzo para conocer los beneficios que aporta el ejercicio físico a la salud.
3. Describir y aplicar adecuadamente técnicas de primeros auxilios, así como de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas.	3.1. Conoce las normas básicas de actuación ante un accidente deportivo. 3.2. Clasifica las principales lesiones que se producen en el sistema osteo-articular, conoce la forma de atenderlas en un primer momento y practica distintos sistemas de inmovilización. 3.3. Conoce las normas de actuación a adoptar ante picaduras, mordeduras de animales, insolación y golpe de calor y deshidratación. 3.4. Experimenta la resucitación cardiopulmonar (RCP). 3.5. Conoce los factores que predisponen a una lesión deportiva: extrínsecos (equipo-material deportivo; instalaciones, etc) e intrínsecos (hábitos de vida, técnica, enfermedades previas, etc.).	
4. Distinguir y establecer las pautas nutricionales, dietéticas y de actividad física necesarias para una buena salud corporal.	4.1. Conoce las características que debe reunir una dieta para que sea equilibrada, analiza su dieta actual y elabora una	La salud, la nutrición y el ejercicio físico van mano a mano como hábitos de vida que el alumno tiene que



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>dieta personalizada.</p> <p>4.2. Calcula sus necesidades energéticas (metabolismo basal y energía requerida en función de la actividad física que realiza).</p> <p>4.3. Relaciona la propia planificación deportiva con el gasto calórico</p>	conseguir en esta asignatura.
5. Describir y analizar las alteraciones y enfermedades derivadas del sedentarismo y de una nutrición desequilibrada.	5.1. Conoce algunas de las enfermedades degenerativas que se producen como consecuencia de una deficiente alimentación: hipertensión, diabetes, obesidad, arteriosclerosis, anorexia y bulimia.	
6. Aplicar técnicas de masaje y técnicas de relajación para la reducción de tensiones, problemas posturales, tensiónales.	<p>6.1. Conoce los efectos higiénicos del masaje y la relajación y su beneficio en determinadas prácticas deportivas como prevención y curación de lesiones.</p> <p>6.2. Experimenta técnicas básicas del masaje: fricción, amasado, presiones y percusión.</p> <p>6.3. Experimenta masajes en brazos, piernas, espalda y cuello y auto-masajes.</p>	En este curso se puede profundizar en actividades de este tipo difíciles de aplicar en el aula.
7. Mostrar una actitud crítica ante las diferentes manifestaciones de la motricidad, distinguiendo las prácticas positivas de aquellas	7.1. Conoce las nuevas tendencias en el ámbito de la actividad física y el deporte y lleva a la práctica aquellas que son más beneficiosas para la	



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

<p>que puedan tener influencia negativa para la salud.</p>	<p>salud.</p> <p>7.2. Desarrolla una visión crítica y constructiva del deporte en sus distintas manifestaciones: mediática, como producto de consumo, alta competición, espectáculo, ocio, integración</p>	
<p>8. Recoger información y justificar documentalmente, previo análisis de la misma, los beneficios que proporciona la práctica regular de actividad física.</p>	<p>8.1. Enumera los beneficios saludables (preventivos, rehabilitadores y de bienestar) y los riesgos (según el tipo de actividad, el medio donde se desarrolla y el mal uso que se hace) del ejercicio físico sobre los diferentes sistemas del cuerpo.</p> <p>8.2. Experimenta y conoce ejercicios seguros y efectivos prestando especial atención a las partes más vulnerables del cuerpo y que soportan más sobrecarga (espalda y rodillas).</p> <p>8.3. Es consciente de la importancia que tiene para la salud y la calidad de vida la adopción de posturas seguras en la práctica de actividades físicas y en las actividades de la vida cotidiana.</p> <p>8.4. Distingue de los estilos de vida de la sociedad actual, los que son beneficiosos para la salud de los que son perjudiciales.</p> <p>8.5. Busca, analiza e identifica</p>	



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	las falsas creencias que en relación con la práctica físico-deportiva transmiten los medios de comunicación, empresas comerciales, gimnasios, profesionales no especialistas...	
9. Analizar el nivel de partida de los componentes físicos de la salud (capacidades físicas y composición corporal) y los mejora, teniendo en cuenta las propias limitaciones y posibilidades.	<p>9.1. Conoce el protocolo de las distintas pruebas que se utilizan para la valoración de la condición física y saber ejecutarlas con corrección para poder utilizarlas en las actividades físicas de la vida diaria.</p> <p>9.2. Calcula la composición corporal mediante la medición de pliegues cutáneos, diámetros óseos y perímetros musculares.</p> <p>9.3. Construye una escala de referencia normativa con los datos obtenidos en las pruebas físicas y en la valoración antropométrica.</p> <p>9.4. Conoce distintas formas de calcular la frecuencia cardíaca y de determinar el rango de intensidad en que se debe trabajar.</p>	Aplicar conceptos básicos de entrenamiento deportivo es importante para la autonomía deportiva del alumno.
10. Elaborar y llevar a la práctica programas individuales de actividad física y salud, teniendo en cuenta el nivel de partida.	10.1. Elabora, presenta y lleva a la práctica un plan personal de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud partiendo de sus características individuales, especificando la frecuencia,	



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>intensidad, volumen y tipo de actividad e indicando que sistemas de entrenamiento va a emplear, por adaptarse mejor a sus características, intereses personales, medios y recursos que tiene a su alcance.</p> <p>10.2. Es crítico en la selección de los métodos de entrenamiento más convenientes para la planificación del ejercicio físico en función de su situación de partida.</p> <p>10.3. Valora la influencia de la práctica de actividades físicas sobre el mantenimiento de un estado óptimo de salud.</p>	
<p>11. Dominar los diferentes fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos de los deportes practicados.</p>	<p>11.1. Conoce las reglas más relevantes de los deportes a practicar e identifica las capacidades físicas más importantes que intervienen en la práctica de los mismos.</p> <p>11.2. Comprende y aplica en situaciones reales de práctica los principios básicos de la táctica individual y colectiva de dichos deportes</p> <p>11.3. Realiza, con un nivel aceptable de ejecución, los gestos técnicos de los deportes practicados en clase</p> <p>11.4. Perfecciona su nivel de habilidad en los deportes practicados mejorando</p>	<p>No nos quedamos solo con la parte técnica del deporte, en este curso se puede abordar la parte reglamentaria.</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	respecto a su nivel inicial en la técnica individual y en la aplicación de principios tácticos.	
12. Diseñar, organizar y realizar actividades de carácter físico-deportivo y lúdico recreativo para el empleo del tiempo libre, partiendo de los recursos disponibles en el entorno.	<p>12.1. Organiza, dirige y participa en una competición con su grupo de compañeros, sin discriminación de sexos, ni otras diferencias sociales, tanto dentro como fuera del centro escolar.</p> <p>12.2. Desarrolla actitudes de tolerancia y deportividad, respetando a los compañeros y las reglas de juego y aceptando la existencia de diferentes niveles de habilidad y participando con independencia del nivel alcanzado, proponiéndose una constante superación personal.</p> <p>12.3. Conoce, perfecciona su nivel de habilidad, aprende el reglamento de juegos y actividades recreativas (Balonkorf, Floorball, Lacrosse, Tamburello, Disco Volador, etc.) y mejora a través de su práctica respecto a su nivel inicial en la técnica individual y en la aplicación de principios tácticos.</p>	
13. Diseñar, organizar y llevar a la práctica actividades físico-recreativas que se pueden realizar en el medio natural, valorando el impacto	<p>13.1. Realiza una prueba de orientación en el medio natural.</p> <p>13.2. Diseña un recorrido de orientación siguiendo las</p>	Las actividades en el medio natural son una alternativa deportiva de ocio y hábitos de vida. El alumno debe ser capaz de realizarlas y organizarlas



**Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

<p>ambiental de las mismas</p>	<p>indicaciones dadas en clase.</p> <p>13.3. Conoce el impacto que la práctica del deporte de orientación tiene sobre la naturaleza y respeta las normas de conducta adecuadas para la conservación del medio natural.</p> <p>13.4. Presenta por escrito la información obtenida en la búsqueda efectuada sobre espacios naturales de su Región.</p>	<p>solo o en grupo.</p>
<p>14. Reconocer, valorar y utilizar en las diferentes actividades y manifestaciones culturales y artísticas, la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación creativa, así como las técnicas de relajación para un desarrollo armónico personal.</p>	<p>14.1. Experimenta actividades y juegos de desinhibición y de cohesión de grupos</p> <p>14.2. Diseña y pone en práctica el trabajo grupal elaborado en donde se pone de manifiesto las diferentes posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.</p> <p>13.3. Conoce los principios, los pasos esenciales y las técnicas de relajación creativa y las pone en práctica en momentos de necesidad.</p>	<p>Da un paso más en la autonomía del alumno en su relación con el cuerpo y el movimiento. Se incorpora el trabajo grupal como herramienta de trabajo en el aula.</p>
<p>15. Analizar las explicaciones científicas dadas a determinados problemas, haciendo énfasis en la importancia del razonamiento hipotético-deductivo y el valor de la prueba, diferenciándolas de las basadas en opiniones o creencias.</p>	<p>15.1. Utiliza las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar la información.</p> <p>15.2. Planifica y desarrolla un proyecto de investigación relacionado con las actividades físico-deportivas, la salud y el ocio.</p>	<p>Se trata de dar continuidad al criterio 10 de 1º de Bachillerato</p>



Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

	<p>15.3. Busca información en internet sobre las ofertas y demandas sociales en relación con la actividad físico-deportiva, desde el ámbito docente, de rendimiento deportivo, gestión, artístico y turístico, la expone y se debate en clase.</p>	
<p>16. Participar de manera activa en las actividades propuestas, está atento a las explicaciones, realizar los trabajos encomendados, en grupo y de manera individual, con orden y limpieza, aprovechar bien el tiempo de clase, adquirir habilidades para organizarse solo, mantiene interacciones positivas, utiliza el dialogo y la negociación en situaciones conflictivas, hace prácticas y actividades para mejorar y tomar decisiones responsables y fundamentadas.</p>	<p>16.1. Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente por mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.</p> <p>16.2. Se muestra colaborador, atento y respetuoso, se constata que su colaboración en la planificación de actividades grupales, se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas, con respeto de compañeros, disfrute por el conocimiento, aceptación de y para los demás, compartir experiencias y exponerlas a los demás.</p> <p>16.3 Planifica su propio aprendizaje, se propone metas a corto y largo plazo, evalúa los resultados y planifica nuevas metas.</p>	<p>También tiene que ser evaluable el trabajo de clase y tendría que ser contemplado en los criterios</p>



***Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte***

Madrid, a 21 de Julio de 2014

Comité de expertos de Educación Física del Consejo General COLEF y CAFD