



**COPLEF**  
**Madrid**

## **Propuesta curricular**

Materia optativa para 1º/2º Bachillerato

# **“TENDENCIAS DEPORTIVAS Y SALUDABLES”**

**Nombre del centro**

Curso: 2023-2024



## Propuesta curricular Materia optativa para **1º/2º Bachillerato.**

**Nombre del centro**

**Curso: 2023-24**

**“Tendencias deportivas y saludables”**

**CURSO PROPUESTO:**

**1º/2º de Bachillerato (seleccionar el curso)**

### JUSTIFICACIÓN DEL CURSO PROPUESTO

La materia de “Tendencias deportivas y saludables” se pretende incorporar como materia optativa al **NOMBRE DEL CENTRO** en **1º/2º** de Bachillerato debido a las siguientes razones que lo justifican:

1.- Viene a consolidar hábitos saludables y deportivos que se hayan adquirido durante la Educación Secundaria Obligatoria, incrementando o incidiendo en el gasto energético, hábitos de práctica deportiva, hábitos saludables, tasas de sobrepeso y obesidad, gasto sanitario, rendimiento académico, etc. de la población escolar que la curse.

2.- La materia tiene una función catártica, agonística y propedéutica:

Desarrolla la competencia motriz y su aplicación en contextos variados y cotidianos del ser humano.



Previene a nivel de salud mental, la ansiedad y estrés de la exigencia del Bachillerato y la EvAU en segundo curso.

Da a conocer al alumnado los estudios relacionados con las Ciencias del Deporte, así como el ejercicio profesional.

3.- Es una materia que aporta formación y soluciones a los cada vez más frecuentes problemas actuales de la población adolescente en Bachillerato y su relación con el deporte y la salud: sedentarismo, ocio y movilidad urbana pasiva, excesivo tiempo de pantallas, juego online, consumo de alcohol, bebidas energéticas, drogas y/o tabaco, mala alimentación, etc.

4.- Garantiza los principios de gratuidad y universalidad del acceso a la práctica de ejercicio físico y deporte para que todo el alumnado se iguale en derechos y oportunidades.

## INTRODUCCIÓN

La materia de "Tendencias deportivas y saludables" en el curriculum de Bachillerato está dirigida a ampliar y consolidar los aprendizajes y competencias que la asignatura de "Educación Física", ha aportado al alumnado a lo largo de las diferentes etapas educativas. Si hay una materia que ofrezca soluciones a los problemas actuales como el sedentarismo, ocio y movilidad urbana pasiva, excesivo tiempo de pantallas, juego online, consumo de alcohol, bebidas energéticas, drogas y/o tabaco, mala alimentación, etc. esa es la que se presenta de "Tendencias deportivas y saludables". Estos problemas, cada vez aparecen en edades más tempranas, y un tiempo elevado de práctica de ejercicio físico y deporte a lo largo de la vida, va a propiciar la adquisición de hábitos saludables evitando aquellos perjudiciales.

La asignatura tiene un carácter multidisciplinar, especialmente en cuanto a su función catártica, agonística y propedéutica en el Bachillerato, abordando de manera directa aspectos nucleares de la LOMLOE como una ciudadanía activa y democrática, una educación para la salud, el respeto a las diferencias individuales, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres o el respeto a la diversidad como valores educativos.



Una materia que pone la salud del alumnado como diana en la que impactar día a día, vivenciando durante cuatro horas semanales un estilo de vida saludable que toma el ejercicio físico como aspecto nuclear y básico, pero que va más allá tocando aspectos tangenciales no menores, que el alumnado debe tener en su perfil de salida del Bachillerato: práctica deportiva a diario, movilidad activa, hábitos posturales, alimentación saludable, gestión emocional y liberación de tensiones a través del ejercicio, etc. son básicas en el bienestar de una población sana y saludable.

El contexto de aprendizaje propuesto va más allá del centro, propiciándose experiencias y situaciones motrices que generen un estilo de vida saludable, además de desarrollo y habilidades personales, sensibilidad artística, etc. y una actitud crítica de las principales amenazas que conllevan estilos de vida sedentarios.

No podemos olvidar que lo que subyace a la materia, es el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora para resolver con eficacia las múltiples interacciones que realiza el individuo con el medio y los demás, en los diversos contextos de la vida cotidiana. No es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes y valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno.

De este modo el alumnado podrá lograr control y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas 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. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

El carácter propedéutico del Bachillerato, viene a ofrecer al alumnado la visión de unos estudios de enseñanzas deportivas, ciclos formativos y/o grado universitario relacionados con las Ciencias del Deporte, así como la valoración de lo que supone el ejercicio como profesional del deporte, ofreciendo orientación laboral y profesional al alumnado.



La materia se organiza en seis competencias específicas (CE) que dan respuesta a las competencias clave, que el alumnado debe adquirir para su formación integral.

Los saberes básicos, se establecen el conjunto de conocimientos que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Estos saberes básicos se han organizado en 5 bloques de saberes básicos: 1.- Gestión y organización de una vida activa y saludable, 2.- Estilo de vida saludable (más allá del ejercicio físico), 3.- Fitness y deportes, 4.- Comunicación motriz y cultura artístico expresiva, 5.- Orientación laboral y profesional. Estos saberes se agrupan atendiendo a su capacidad intercompetencial con la intención de desarrollarse en diferentes contextos y situaciones de aprendizaje para colaborar en la adquisición de cada una de las competencias específicas y siguiendo la lógica interna de la materia.

Se pretende favorecer que el aprendizaje responda a los retos que suponen los continuos cambios sociales, laborales, económicos, etc. que se están produciendo en las últimas décadas y que provocan un desajuste entre las necesidades formativas del individuo y las demandas de la sociedad actual. Es importante que las situaciones de aprendizaje capaciten al alumnado a transferir los propios aprendizajes y valores que transmite la actividad física y el deporte, a otros contextos con la finalidad no solo de aplicarlos, sino de transformar y mejorar su entorno.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia "Tendencias deportivas y saludables", será elaborado mediante los criterios de evaluación que se presentan, vinculados a los saberes, mediante la creación por parte del y la docente en las situaciones de aprendizaje adecuadas para hacer efectiva la influencia del movimiento en el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

La materia es de especial importancia en esta etapa escolar, por muchas razones; es una etapa evolutiva muy sensible a los cambios físicos y psíquicos que se producen, en los que el ejercicio físico es imprescindible para una correcta evolución del adolescente. Debido a la alta exigencia académica de estos estudios, en muchas ocasiones, impide a buena parte del alumnado seguir con una práctica físico-deportiva regular, por lo que se facilita se facilita la continuidad de los aprendizajes motrices y realización de actividad física regular. La evidencia científica también indica que el ejercicio físico está íntimamente relacionado con mejores resultados académicos.





## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

### Competencia específica 1

Promover, implementar y valorar estilos de vida activos y saludables, poniendo en marcha un programa de acondicionamiento físico saludable, desde una valoración inicial, adecuado a los objetivos, características, motivaciones, necesidades... propiciando un bienestar físico, mental y social, y vivenciando la práctica de actividades físico-deportivas que fomenten la implantación de los hábitos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA5

El concepto de salud como estado de bienestar y no como ausencia de enfermedades es la máxima expresión de la materia que conecta el cuerpo y la mente a través del movimiento.

Se trata de vivenciar y experimentar comportamientos, hábitos, conocimientos y capacidades a adquirir que facilitan el mantener un estilo de vida activo y saludable con responsabilidad, autonomía y capacidad de gestión para una vida activa, dentro y fuera del entorno familiar y social.

El foco de esta competencia se encuentra en la aplicabilidad de los conocimientos para toda la vida, con un nivel elevado de autonomía, de autogestión, y de capacidad de aprender, de decidir y de asumir responsabilidades y compromisos hacia la salud individual y colectiva coherentes con la vida fuera del ámbito educativo.

Se trata de que el alumnado cuente con los recursos necesarios para ser críticos frente a las prácticas físicas y deportivas que tengan efectos negativos para su bienestar físico, mental y social.

Esta competencia específica se relaciona directamente con las demás competencias específicas de la materia en cuanto al hito general de conseguir afrontar los nuevos retos que plantea la sociedad, para adoptar un estilo de vida saludable y asentar las bases hacia posibles salidas académicas y profesionales.



## Competencia específica 2

Diseñar y promover situaciones motrices aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, resolviendo problemas motrices, y fomentando el aprendizaje individual mediante la observación y análisis.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL1, STEM2, CD3, CD4, CPSSA1.1, CPSSA1.2, CPSSA3.

Esta competencia permite al alumnado elaborar situaciones motrices relacionadas con el deporte para contribuir a mejorar la capacidad de liderazgo de proyectos motores en diferentes contextos relacionados con una vida sana y activa, ejercitando los atributos y habilidades de liderazgo y profundizando en la comprensión de las dinámicas de grupo y la aplicación de habilidades de trabajo en equipo.

El alumnado demuestra una comprensión de la importancia social y cultural que tiene la actividad física y el deporte como recurso para utilizar en su vida, analizando los problemas sociales actuales asociados y reflexionando sobre los beneficios individuales y sociales de la participación en actividades físicas y deportivas.

Estos tipos de propuestas contribuyen a desarrollar la capacidad del alumnado de evaluar sus propias capacidades físicas y su propio comportamiento motriz relacionándolas con situaciones de la vida real. Desarrolla aprendizajes relacionados con la toma de decisiones y la secuenciación de acciones motrices, adaptando las habilidades específicas a las exigencias cambiantes de los diferentes deportes. La comprensión de las exigencias diferenciadas, específicas de cada situación y comunes a otras, y la capacidad de identificar errores y resolver imprevistos. El alumnado desarrolla el dominio motor necesario, tanto en lo referente a sus capacidades físicas básicas y coordinativas, como al aprendizaje de habilidades específicas para cada situación. Se trata de exponer al alumnado a un gran número de experiencias motrices de diferente índole potenciando su autonomía y colaboración en el aprendizaje. Se trata, en definitiva, de seguir avanzando en la alfabetización motriz.

La selección de estas propuestas está condicionada por las características e intereses del alumnado, el contexto próximo, así como los aspectos culturales de las actividades motrices implicadas y la posibilidad de reutilizarlas dentro de los proyectos que se realicen.



### Competencia específica 3

Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz, superando diferencias culturales, sociales, de género, habilidad, etc. desarrollando procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL2, CCL5, STEM5, CPSAA3.1, CC2, CC3, CE3

Esta competencia consiste en dominar autónomamente las capacidades comunicativas logradas durante la etapa de la ESO y el primer curso de Bachillerato. La comunicación no es solo una interacción con el entorno, sino que implica una gran variedad de habilidades.

Esta competencia implica la unión de la educación emocional y la expresión corporal a través de prácticas corporales artísticas que centran sus objetivos en las experiencias motrices vivenciadas y en la consolidación de hábitos de salud, en su sentido más amplio.

Estos contenidos más elaborados son los que implican un paso más hacia la creación y la autonomía para desarrollar elementos artísticos.

El conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia en conciencia y expresión culturales e investiga las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, analizando sus lenguajes y elementos y seleccionando varias técnicas corporales para el diseño y la producción de propuestas artísticas y culturales

### Competencia específica 4

Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y responsabilidad dirigidos a aprovechar el entorno urbano para el ejercicio físico.





Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA5

Esta competencia se aborda desde una perspectiva crítica, reflexiva y eco-responsable, en la que el alumnado de Bachillerato no solo diseña e implementa actuaciones para preservar el entorno urbano mientras lleva a cabo actividades deportivas que pueden incluir en sus desplazamientos, tiempo de ocio, sino que también valora su impacto en la sociedad.

Para el logro de esta competencia, se tienen que establecer pautas de diseño, organización e implementación de actividades físicas y deportivas adaptadas al medio aplicando principios de sostenibilidad y responsabilidad social.

Se adoptarán protocolos relacionados con la protección del entorno y los principios de prevención, seguridad y activación de los servicios de emergencia. Además, se continúan desarrollando las competencias específicas y profundizando en los saberes adquiridos correspondientes logrados en las etapas educativas anteriores relacionados con la movilidad activa y sostenible y el consumo responsable.

Con el logro de esta competencia se desarrolla de manera integral el perfil de salida del alumnado, que aumenta su autonomía personal y social en la planificación, gestión y práctica de actividad física y deportiva en entornos urbanos, ampliando y profundizando en las competencias relacionadas con estilos de vida saludables y sostenibles trabajadas.

Esta competencia específica se interrelaciona con las otras competencias específicas de la materia, especialmente con la CE1, relacionada con la mejora de la salud y el logro de estilos de vida saludables y sostenibles.

#### Competencia específica 5

Superar las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad. Priorizar el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, desarrollando procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.



Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL2, CCL5, STEM5, CPSAA3.1., CC2, CC3, CE3

Superar las diferencias de género culturales, sociales o de habilidad, representa uno de los retos más significativos de la sociedad. En este camino de inclusión e igualdad efectiva, han aparecido intentos cada vez más pujantes. El alumnado que alcanza esta competencia específica parte de la sensibilidad hacia los comportamientos discriminatorios, el conocimiento profundo de los mecanismos de inclusión real, naturalizando una práctica deportiva inclusiva como norma.

#### Competencia específica 6

Explorar, experimentar y planificar proyectos futuros en el ámbito profesional de la actividad física, el deporte: dirección de equipos, organización de actividades, observación, valoración y evaluación de compañeros, etc. que además del desarrollo de habilidades específicas, puedan canalizar vocaciones profesionales y laborales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL1, CCL5, STEM5, CD2, CD3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3

Esta competencia específica supone por un lado, la experimentación de funciones implicadas en las salidas profesionales o estudios posteriores relacionados con la actividad física; y por otro, adquirir preparación previa, en el caso de que esa decisión sea conducente a estas salidas.

La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado que marca la

LOMLOE en cuanto al Bachillerato y da un paso adelante respecto al curso anterior planificando y evaluando de manera directa e indirecta las diferentes fuentes de información, acciones y prácticas que marquen hitos reales por sus objetivos futuros al mundo de la actividad física, el deporte o una Educación Física para toda la vida. Consolidando en contextos locales y globales el sentido crítico y ético que han aprendido durante la Educación Obligatoria y el primer curso de Bachillerato.

El conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente contribuye al éxito de la competencia clave emprendedora, y de este modo posibilita la creación



de ideas innovadoras a la hora de tomar decisiones, con sentido crítico y ético.

## SABERES BÁSICOS

### BLOQUE 1.- Gestión y organización de una vida activa y saludable

#### 1.1.- Ejercicio Físico y Salud.

Beneficios de la práctica de ejercicio físico regular y valoración de su incidencia en la salud física, social y mental. Enfermedades derivadas del sedentarismo.

Tipos de ejercicio físico adecuados para los objetivos, características, necesidades... de las personas

Valoración inicial de la condición física. Estadística y conocimiento de la evolución.

Principios del entrenamiento. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, orientados a la salud.

Programación de ejercicio físico orientado a la salud, atendiendo a los factores de la carga, desde una valoración inicial y adecuado a los objetivos, características, motivaciones, necesidades... de las personas.

Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas de ejercicio físico y de factores asociados como la nutrición, el descanso y los parámetros biométricos.

#### 1.2.- Hábitos posturales y cuidado del cuerpo.

Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.

Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades.

Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos



relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.

Material deportivo.

### 1.3.- Lesiones y accidentes deportivos

Factores de riesgo en el ejercicio físico, medida y protocolos de prevención de lesiones.

Ejercicios físicos desaconsejados.

Lesiones más comunes en la práctica de ejercicio físico.

Accidentes deportivos, contenido básico del botiquín, primeros auxilios, protocolo de reanimación cardiopulmonar y uso del DESA.

### 1.4.- Movilidad urbana, transporte y ocio activo

Movilidad urbana, transporte activo, seguro y sostenible. Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre. Seguridad vial.

Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos. Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y el entorno.

Parkour y otros deportes urbanos.

## BLOQUE 2.- Estilo de vida saludable (más allá del ejercicio físico)

### 2.1.- Alimentación saludable en la práctica deportiva

Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.

Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.

Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.

Bases de la nutrición orientada a la práctica deportiva.

Nutrición deportiva y suplementos. Ayudas ergogénicas legales y dopaje.





## 2.2.- Hábitos sociales asociados al deporte

Prevención del consumo de tabaco, alcohol, drogas, juego online y ludopatías, asociadas al deporte.

Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.

Ejercicio físico y medios de comunicación.

## 2.3.- Cuerpo-mente y tecnología

Variables psicológicas en las que interviene el ejercicio físico y el deporte.

### Métodos y técnicas de relajación y meditación

Métodos de relajación.  
Técnicas de meditación.  
Estiramientos.  
Hábitos de descanso.

### Tecnología en el deporte

Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud. Corrección de hábitos.

Aplicaciones y dispositivos digitales de referencia en programas de actividad física, deporte y salud. Uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.

## BLOQUE 3.- Fitness y Deportes

### 3.1.- Fitness

Sala de fitness: zonas básicas, material, equipamiento, etc.

Ejercicios básicos en la sala de fitness.

Bases anatómicas, fisiológicas y biomecánicas.



Aprendizaje y perfeccionamiento en función de sus intereses.

Programación y rutinas de ejercicios estandarizados.

Acondicionamiento físico en grupo sin soporte musical.

Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

Otras actividades relacionadas con el fitness y la salud:

- Caminata a pie, marcha nórdica, etc.
- Running (Carrera a pie).
- Cycling (Ciclismo).
- Pilates y espalda sana.
- Yoga.
- ...

### 3.2.- Deportes.

Deportes individuales, colectivos, de combate, de red, deportes autóctonos, etc (a seleccionar por el profesorado en función de los intereses del alumnado, disponibilidad de recursos e instalaciones):

Aprendizaje de habilidades específicas. Utilización en situaciones motrices. Perfeccionamiento de aquellas de sus intereses.

Conocimiento, observación, resolución y evaluación de situaciones motrices en función de la técnica, táctica y estrategia

Análisis y modificaciones tácticas y estratégicas en diferentes roles, fases del ciclo de juego, etc.

Roles deportivos: árbitro, organizador, entrenador, practicante, espectador y otros.

Valoración de resultados ante el éxito y el fracaso en los objetivos.

### 3.3.- Normativa y reglamento deportivo.

3.4.- Valores deportivos y olímpicos: Identificación de conductas contrarias a los valores del deporte: violencia, racismo, sexismo, xenofobia, homofobia, competencia motriz, etc.

3.5.- Experiencia en acontecimientos, jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.

### 3.6.- Deportistas referentes para el alumnado.



#### BLOQUE 4.- Comunicación motriz y cultura artístico-expresiva

- 4.1.- Manifestaciones con intencionalidad de expresión y comunicación.
- 4.2.- Elementos comunicativos, cultura tradicional. Vinculación social.
- 4.3.- Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
- 4.4.- Artes escénicas.
- 4.5.- Actividades y artes circenses.
- 4.6.- El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile.
- 4.7.- Expresión corporal y sus aplicaciones.
- 4.8.- Actividades físicas con soporte musical. Planificación y montaje.
- 4.9.- Nuevas tendencias sociales de comunicación y expresión.
- 4.10.- Organización y preparación de procesos creativos: danza, teatro y música

#### BLOQUE 5.- Orientación laboral y profesional

##### 5.1.- Habilidades profesionales

Observación, supervisión y feedback en actividades deportivas.

Planificación, programación organización y gestión de actividades deportivas.

Dirección y gestión de grupos deportivos: seguridad, participación, aprendizaje, diversión e interacción social de sus componentes.

Habilidades comunicativas y liderazgo.

##### 5.2.- Profesiones del deporte

Titulaciones deportivas.



Profesiones del deporte.

Salidas profesionales.

Ejercicio libre de la profesión y emprendimiento en la actividad física y el deporte.

Profesionales referentes para el alumnado.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Competencia específica 1

#### Criterio 1.1

Planificar y ejecutar de forma autónoma, programas de acondicionamiento físico para la mejora, mantenimiento de la salud y calidad de vida, en el objetivo de mejora de las capacidades físicas básicas, respecto de una valoración inicial y utilizando principios del entrenamiento, sistemas y métodos de entrenamiento, etc.

#### Criterio 1.2

Vivenciar la práctica de actividades físico deportivas, identificando los componentes de un estilo de vida saludable, incorporándolos a sus hábitos diarios e indicando también a terceros medidas de mejora de la salud a través del ejercicio, prevención de lesiones, hábitos posturales, ergonomía básica, primeros auxilios, nutrición saludable elemental, eliminando conductas perjudiciales para la salud, ejercicios desaconsejados y malos hábitos.

#### Criterio 1.3

Analizar, controlar y gestionar la condición física de forma autónoma, a través herramientas y dispositivos digitales, conociendo la implicación de la cesión y difusión de datos biológicos personales.





## Competencia específica 2

### Criterio 2.1

Vivenciar, diseñar y dirigir actividades individuales y colectivas, adaptado al grupo, observando las medidas de seguridad y cuidado de la salud pertinentes.

### Criterio 2.2

Identificar, analizar, comprender y progresar en los factores clave que condicionan las situaciones motrices identificando errores, proponiendo y aplicando soluciones a los mismos. Resolver los imprevistos, demostrando dominio de los patrones motores básicos y progresando en la adquisición de habilidades específicas para cada contexto.

### Criterio 2.3

Participar, diseñar y vivenciar las actividades deportivas que se planteen desde los diferentes roles implicados: participante, espectador, organizador, árbitro o dinamizador, y reflexionar sobre las diferentes visiones y experiencias propias y de los demás. Utilizar las habilidades sociales para la resolución de conflictos.

## Competencia específica 3

### Criterio 3.1

Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

### Criterio 3.2

Organizar y dirigir actividades con/sin soporte musical que utilicen el cuerpo como elemento de comunicación.

### Criterio 3.3

Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulándose las emociones.



#### Competencia específica 4

##### Criterio 4.1

Practicar y evaluar actividades físico-deportivas en el medio urbano diseñadas con responsabilidad y fomentando los estilos de vida sostenibles.

##### Criterio 4.2

Establecer criterios sostenibles para la práctica deportiva y conservación y mejora del entorno urbano.

##### Criterio 4.3

Practicar y aplicar protocolos de seguridad, técnicas de primeros auxilios y utilización del DESA, en contextos urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades físico deportivas.

#### Competencia específica 5

##### Criterio 5.1

Conocer, organizar y participar en actividades deportivas, demostrando valores de respeto y superación de los estereotipos de género, y organizándolas en base a criterios del igualdad, heterogeneidad de grupos, y otra normativa y criterios que favorezcan el objetivo, evitando en todo caso agrupaciones por niveles.

#### Competencia específica 6

##### Criterio 6.1

Elaborar e implementar una propuesta de evento deportivo en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno relacionadas con la actividad física y el deporte.

##### Criterio 6.2

Crear y difundir contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.

##### Criterio 6.3

Participar en experiencias informativas de salidas académicas y/o laborales, relacionadas con el deporte.



## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La metodología, constituye un pilar clave en la adquisición y desarrollo de competencias, por lo que la implementación de las propuestas pedagógicas, permitirá al alumnado llegar a conseguir el desarrollo de las mismas. Los principios pedagógicos del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril en su artículo 6, deben ser la referencia y guía para el profesorado.

La posibilidad de trabajar por proyectos como nueva metodología activa tras las materias de Educación Física, implica que cada saber básico pueda tener un proyecto final para afianzar los contenidos. El fin último será involucrar a toda la comunidad educativa con la propuesta de estilo de vida saludable.

Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias mediante tareas y actividades significativas y relevantes que favorezcan resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la iniciativa, la reflexión crítica y la responsabilidad.

La conexión de conocimientos, habilidades, experiencias, actitudes y valores partirá de los intereses del alumnado haciendo significativas las situaciones de aprendizaje y variable la metodología, adaptándola a cada caso, a los saberes básicos y al potencial del alumnado.

No se trata de otra cosa, que a través de la metodología y situaciones de aprendizaje, se pueda transferir los aprendizajes adquiridos a la vida diaria o resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado. Los retos y problemas que afronten las situaciones de aprendizaje, implicarán la movilización de manera integrada de los saberes básicos a partir en la realización de distintas tareas y actividades.

Todo esto lo podemos realizar a través de metodologías activas actuales como el aprendizaje servicio, la gamificación, el aprendizaje basado en problemas o retos, o el uso de aula invertida o Flipped Classroom, por citar algunas de las más utilizadas y que tienen una aplicación directa en la Educación Física y el deporte.

También debemos implicar cognitivamente al alumnado, fomenta la autonomía, la creatividad y aumenta su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras. Este proceso reflexivo permite abordar futuros desafíos y dificultades cotidianas.



La seguridad y salud del alumnado, deben estar garantizados en todo el proceso metodológico, incluyendo en el uso de la tecnología, la protección de la identidad y de sus datos de carácter personal.

Por último, no podemos dejar de lado en las orientaciones metodológicas las actividades que se desarrollan fuera del centro. El clima contextual de la asignatura, debe afianzarse y reforzarse en entornos de práctica deportiva y saludable que estén fuera del centro.

## PROFESORADO: (seleccionar si el centro es público o privado)

Centros públicos:

Real Decreto 286/2023, de 18 de abril, por el que se regula la asignación de materias en Educación Secundaria Obligatoria y en Bachillerato a las especialidades de distintos cuerpos de funcionarios docentes, y se modifican diversas normas relativas al profesorado de enseñanzas no universitarias.

Cuerpo de Catedráticos o Profesores de Enseñanza Secundaria:

Especialidad EDUCACIÓN FÍSICA.

Centros privados:

Real Decreto 187/2023, de 21 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 860/2010, de 2 de julio, por el que se regulan las condiciones de formación inicial del profesorado de los centros privados para ejercer la docencia en las enseñanzas de educación secundaria obligatoria o de bachillerato, y se establece, a efectos de continuidad de la actividad docente en estos centros, la correspondencia entre determinadas materias.

Titulación requerida:

Máster en Formación del Profesorado de ESO, Bachillerato y FP,  
CAP,  
Magisterio (anterior a 2009)





Licenciado en Educación Física.  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.  
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.  
Graduado en Ciencias del Deporte.

