



EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

La materia de Educación Física y Vida Activa asentará una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida del alumnado y como este puede influir en generar un contexto más activo. Se ha diseñado un currículo donde se invita a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud e implicarse para mejorar el contexto en el que viven, adaptándose a los retos y desafíos del siglo XXI, de acuerdo con los objetivos fijados por la Unión Europea y la UNESCO para la década 2020-2030.

Los descriptores de las competencias establecidos para segundo de Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física y Vida Activa recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar el desarrollo integral de la persona, un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud. De este modo, el alumnado tendrá al final de su paso por este curso, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo, todo ello sin olvidar tener una vocación de servicio hacia los demás.

La Educación Física y Vida Activa en segundo de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias específicas que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable.

La Educación Física y Vida Activa tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito de la conducta motriz, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar; todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

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

Por otra parte, 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 y 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.

Sobre la organización de la materia de Educación Física y Vida Activa se han establecido dos bloques de saberes básicos. Bloque A: Actividad Física y Vida Activa, pretende asentar los hábitos saludables y el desarrollo de un equilibrio físico y social, así como establecer actuaciones para el uso del ocio mediante una práctica activa de diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Bloque B: Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable. Se propone al alumnado que, con ayuda del docente o de la docente, desarrolle varios proyectos de promoción de la actividad física saludable en su contexto. Estos proyectos pueden quedar circunscritos al aula, al centro o al barrio y siempre dentro del concepto de aprendizaje servicio (ApS).

El desarrollo de ambos bloques de saberes básicos será complementario y equilibrado, y siempre con un carácter eminentemente práctico a través de la participación activa del alumnado. Este equilibrio entre la gestión del proyecto y la práctica activa debe ser garantizado por el docente o por la docente. Además, se debe tener en cuenta la carga



horaria de la materia para dimensionar los proyectos y propuestas formativas planteadas por el grupo-clase. El rol del profesorado de Educación Física será el de educador, facilitador y promotor de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes (Informe UNESCO, 2015).

I. Competencias específicas

Competencia específica de la materia Educación Física y Vida Activa 1:

CE.EFVA.1. Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución) y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Descripción

Esta competencia específica es fundamental para comprender la especificidad de la Educación Física y Vida Activa, siendo imprescindible que todas las situaciones de enseñanza-aprendizaje que se diseñen, contengan esta competencia. Las situaciones motrices se clasifican en seis grandes familias de prácticas, también llamadas dominios de acción: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, y prácticas con incertidumbre del medio o en el medio natural. Además, no hay que olvidarse de las situaciones motrices artístico-expresivas, de un incalculable valor educativo, donde su lógica interna se basa en la motricidad simbólica, y conforma el sexto dominio de acción en Educación Física.

Tal y como se indicaba en la anterior etapa, al colocar al alumnado en dichas situaciones motrices, provocamos el desarrollo de su conducta motriz, que se puede observar a través de sus comportamientos motores en la acción. Sin embargo, la vivencia de estas situaciones motrices no produce un aprendizaje eficaz por sí mismas, sino que la labor del profesorado es fundamental. La educación física se convierte en un proceso de intervención sobre las conductas motrices del alumnado, sobre la acción motriz, donde el docente o la docente guían y facilitan dicha práctica favoreciendo los procesos cognitivos a través de la reflexión sobre las reglas de acción propias de cada situación motriz.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Las prácticas relacionadas con un mismo dominio de acción comparten principios operacionales, o lo que es lo mismo, las situaciones motrices de una misma familia de prácticas se rigen por los mismos saberes fundamentales. Esto nos permite proponer situaciones que favorezcan aprendizajes más transferibles, abordando la idea de transferencia positiva del aprendizaje.

Los aprendizajes adquiridos anteriormente tienen su culminación en esta etapa, donde apoyándonos en lo trabajado en anteriores cursos, el alumnado podrá solucionar situaciones motrices de mayor complejidad. Los procesos cognitivos puestos en práctica son más elaborados, siendo necesario recurrir y provocar la reflexión del alumnado durante la práctica y el desarrollo de los proyectos. A través de esta participación activa el alumnado consigue seguir siendo el protagonista de su acción motriz, de su aprendizaje y valora la transferencia de los proyectos realizados conjuntamente.

Por otra parte, no debemos olvidar que la vivencia de las situaciones motrices tiene una vinculación con la competencia específica de gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable que además tendrá relación con la cultura motriz, la posibilidad de desarrollarse en entornos próximos, la vivencia de las emociones que moldean la acción motriz del alumnado, la necesaria sostenibilidad de las acciones, y la importancia de mantener un estilo de vida activo.

Vinculación con otras competencias

Las dos competencias no se pueden comprender la una sin la otra, es decir, se deben desarrollar conjuntamente. A través de la vivencia de las diferentes situaciones motrices el alumnado se conecta con la cultura de su entorno. Comprender la educación física y vida activa desde la acción motriz, supone entender la importancia de la intervención sobre el alumnado en su totalidad, donde su conducta motriz está moldeada por las emociones.



Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA 1.2, CPSAA 4, CPSAA 5, CE2, CE3.

Competencia específica de la materia Educación Física y vida activa 2:

CE.EFVA 2. Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida.

Descripción

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esto le permitirá avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de personal técnico.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física y Vida Activa, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, alimentación saludable, reducción del sedentarismo, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales.

La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física sea capaz de tenerlos en cuenta y coordinarlos para gestionar proyectos que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable.

El alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no sólo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Vinculación con otras competencias

Las dos competencias no se pueden comprender la una sin la otra, es decir, se deben desarrollar conjuntamente. Como consecuencia de la práctica y a través de un proceso ordenado, sistemático y consciente, obtenemos mejoras en la salud. Y sin duda todo pasa por el desarrollo de comportamientos sostenibles y de respeto a nuestro entorno.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM3, STEM5, CPSAA 1.2, CPSAA2 CC1.

II. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de este curso determinará la adquisición de las competencias específicas de la materia y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el anexo I del alumnado al término de la etapa de Bachillerato

La evaluación en Educación física y Vida activa deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de esta etapa.



Para acometer el trabajo de evaluación en la materia es importante tener en consideración que es clave concretar estos criterios de evaluación. Es conveniente recordar que para el diseño de cualquier unidad didáctica o proyecto de la materia es imprescindible incorporar alguno de los criterios de evaluación asociados a la competencia específica 1, que es la competencia eje y vertebradora de la materia, y complementarlos con la otra y sus elementos curriculares asociados.

La redacción de los criterios de evaluación es abierta de cara a concretarlos en las unidades didácticas y/o en las situaciones de aprendizajes.

CE.EFVA.1
<i>Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución) y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i>
1.1. Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices de carácter individual, de cooperación, de oposición, de colaboración-oposición o artístico expresivas, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 1.2. Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes, y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.
CE.EFVA.2
<i>Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida.</i>
2.1. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo. 2.2. Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en grupo o de manera individual adquiriendo habilidades sociales manteniendo interacciones positivas, utilizando el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas para conseguir el objetivo común.

III. Saberes básicos

III.1. Descripción de los diferentes bloques en los que se estructuran los saberes básicos

A. Actividad física y vida activa.

Los saberes básicos de este bloque son los vertebradores y específicos de toda acción motriz de nuestro alumnado. Se clasifican en función de grandes familias de prácticas, agrupadas según sus rasgos más pertinentes de lógica interna, y que se denominan dominios de acción: acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, con incertidumbre del medio o medio natural, y con intenciones artístico-expresivas. Se pretenderá dar una nueva visión más global de la actividad física desde el punto de vista motriz mediante los dominios de acción y sobre todo, la transferencia de estas prácticas motrices a los proyectos planteados y su aplicación en una vida activa.

Acciones motrices individuales. Son las más cercanas a la dimensión biológica del alumnado, basándose generalmente en estereotipos motores. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias del medio. Por ejemplo, actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración. Actividades de natación: estilos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades de patinaje: Patines en línea, monopatines. Actividades de fuerza, crossfit, parkour, etc.

Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. Por ejemplo: actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de sogas,



etc.) etc. Actividades de cancha dividida: bádminton, raquetas, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.

Acciones motrices de cooperación. El alumnado deberá colaborar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. Por ejemplo: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), acrosport, algunos juegos tradicionales (combas, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, etc.

Actividades de colaboración-oposición. Las situaciones motrices de este dominio se caracterizan por la existencia de las relaciones de colaboración y oposición que se establecen entre los participantes de los equipos. Por ello, la conquista del espacio superando la oposición del contrario a través de la colaboración, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones, 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 acciones. En este grupo de experiencias motrices será conveniente aprender a relacionarse positivamente con los demás, favoreciendo el respeto, el diálogo y la solidaridad. Por ejemplo, los juegos o deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos o deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los deportes como hockey, baloncesto, balonmano, rugby, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados, datchball, kin-ball, colpbol, touchball, etc.

Acciones motrices en el medio natural. Bajo la característica de la incertidumbre del medio, se agrupan todas las situaciones motrices que se produzcan en el medio inestable, independientemente de las relaciones que se establezcan entre los participantes. Resulta decisiva la descodificación de información del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras materias del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. Por ejemplo, el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa, escalada, etc. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, triatlón, etc.).

Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. El participante transforma su motricidad para expresar y comunicar, y para ello crea, moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos, etc.). Por ejemplo, prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, etc.), prácticas danzadas (danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes de salón, danzas del mundo y tradicionales, coreografías grupales, etc.), composiciones estéticas (iconografía, habilidades circenses, etc.)

En el diseño de unidades didácticas o situaciones de aprendizaje, será imprescindible la inclusión de saberes básicos del bloque A y B en cada una de ellas para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

B. Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable

Los saberes básicos de este bloque buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida, hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

También aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia que puedan producirse en estos ámbitos.



La organización y gestión de la actividad física, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

Una de las finalidades de este bloque es poder desarrollar proyectos de Aprendizaje servicio, a partir de estas fases:

- Fase 1: Identificar una necesidad en el contexto próximo a la que es posible dar solución con nuestros recursos. Antecedentes de proyectos similares.
- Fase 2: Diseñar un plan de acción compuesto de actividades de aprendizaje y servicio, estableciendo las conexiones necesarias para darles respuesta. Permisos. Seguros. Reparto de responsabilidades individuales y grupales.
- Fase 3: Aplica el proyecto. Permisos. Seguros. Publicidad.
- Fase 4: Evaluar el proyecto (servicio prestado, impacto de cambio social, aprendizajes realizados, desarrollo de competencias, continuidad del proyecto, etc.).
- Fase 5: Difundir el proyecto.

III.2. Concreción de los saberes básicos

A. Actividad física y vida activa	
Las situaciones motrices están clasificadas en seis grandes familias de prácticas: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artístico-expresivas. Cada uno de estos dominios de acción están estrechamente vinculados al desarrollo de la conducta motriz en el contexto propio de cada lógica interna y están expresados como saberes básicos. Estos dominios de acción estarán presentes en los proyectos a realizar para poder trasladarlos a la práctica en una vida activa y saludable.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>
<p>Atendiendo a la dinámica de la materia se presentan diversas opciones de conocimientos, destrezas y actitudes que el alumnado deberá seleccionar en función del proyecto o unidad didáctica que se comprometan desarrollar durante el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Acciones motrices individuales: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual. Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica. – Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones-problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles. – Acciones motrices de oposición, principios operacionales: decodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial (propio y del rival), encadenando acciones a partir de la alternancia táctica. – Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros/as y/o adversarios/as. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las características del contexto de acción. – Acciones motrices en el medio con incertidumbre: decodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices. – Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. 	<p>Los saberes básicos de este bloque siguen la línea de la anterior etapa, y de forma general se busca que el alumnado sea capaz de utilizar y realizar las acciones motrices que se plantean de una manera más autónoma en el proyecto a desarrollar. Para ello tratará de aplicar una autoevaluación y coevaluación donde pueda establecer conclusiones y pueda ajustar sus acciones, todo ello de forma práctica.</p> <p>El alumnado debe ser autónomo en este proceso de construcción de acciones más complejas, pero el docente o la docente guiarán el proceso de aprendizaje y desarrollo de los proyectos planteados.</p> <p>En el diseño de unidades didácticas o situaciones de aprendizaje, será imprescindible la inclusión de saberes básicos del bloque A y B en cada una de ellas para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
B. Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable	
Este bloque implica poder afrontar la interacción con las personas con las que realizo la práctica motriz y fomentar las relaciones constructivas e inclusivas entre el alumnado para el desarrollo de los proyectos. Implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz y en la realización de los proyectos consensuados Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad.	
<i>Conocimientos, destrezas y actitudes</i>	<i>Orientaciones para la enseñanza</i>



<ul style="list-style-type: none">– En el desarrollo de los proyectos de aprendizaje servicio es importante tener en cuenta la contextualización del proyecto. Fomento de compromisos personales claros. Mostrar confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto.– Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto.– Valores individuales, sociales y medioambientales: dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.– Destrezas básicas en la puesta en práctica de los proyectos a desarrollar: dar información al destinatario/a, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control del grupo y gestión del tiempo.– Conductas sostenibles y ecológicas. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad durante la práctica de la actividad física en el medio natural y urbano. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.– Profesiones que rodean al deporte y buenas prácticas profesionales en el deporte.	<p>Se plantean situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar funciones de gestión de la actividad físico-deportiva. Con la ayuda del docente o de la docente desarrollan uno o varios proyectos de promoción de la actividad física saludable en su contexto. Estos proyectos pueden quedar circunscritos al aula, al centro o al barrio y siempre dentro del concepto de aprendizaje servicio.</p> <p>Siempre con un carácter eminentemente práctico a través de la participación activa del alumnado. El equilibrio entre la gestión del proyecto y la práctica activa deben ser garantizados por el docente o por la docente.</p> <p>Ejemplos de proyectos de aprendizaje servicio para la promoción de la actividad física: taller de reciclaje de bicicletas, diseñar sesiones de juegos y deportes para otros, realizar paseos saludables en el entorno próximo, proyectos de deporte inclusivo, dinamizar un espacio público (parque, plaza, calle, etc.), concurso-exposición de fotos que fomenten la actividad física, campaña de recogida de material deportivo para poblaciones desfavorecidas, proyectos destinados a la reutilización y reciclaje de material deportivo, organización de eventos solidarios, colaborar con una ONG (carreras, salidas en BTT, trail escolar), organizar recreos activos para la promoción de la actividad física, organizar torneos de centro en semanas culturales temáticas, dinamizar encuentros entre centros con temáticas concretas, certamen de bailes de salón, colaborar con una ONG mediante la organización de un evento, proyecto para el diseño de un carril bici, etc.</p> <p>Recursos útiles: “Práctica APS: guía práctica de aprendizaje-servicio para jóvenes”. Libros, monográficos en revistas educativas y documentos con el título: El aprendizaje servicio en Educación Física.</p>
---	---

IV. Orientaciones didácticas y metodológicas

IV.1. Sugerencias didácticas y metodológicas

La Educación Física y Vida Activa tendría que suponer al alumnado un estímulo relevante para promover la actividad física regular, contribuyendo al asentamiento de un estilo de vida físicamente activo. Sabemos que los diferentes contextos en los que el alumnado realiza actividad física están muy relacionados (centro educativo, ámbito familiar, con sus iguales, contexto deportivo reglado, etc.) y con esta materia estamos abriendo la posibilidad a interconectarlo, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa.

Uno de los fundamentos en los que se sitúa esta materia es el aprendizaje servicio (ApS) contextualizado en la actividad física. El ApS es una manera de entender el crecimiento humano, una manera de explicar la creación de lazos sociales y un camino para construir comunidades humanas más justas y basadas en la convivencia. El ApS es una metodología de aprendizaje activa basada en el trabajo por proyectos que trabaja las necesidades reales del entorno social próximo para mejorarlas y vincula los aprendizajes curriculares con la educación en la solidaridad y valores. La idea fundamental es movilizar los recursos tanto individuales como grupales, tanto de naturaleza cognitiva (transmisión de conocimientos), como competencial, como de inversión de tiempo, etc., al servicio de un cambio social necesario que mejore la calidad de vida (en todas sus dimensiones) de otras personas. El ApS favorece la implicación y participación de los/as jóvenes en iniciativas que mejoren su contexto social. A través de la interacción con su entorno, el alumnado adquiere y pone en práctica conocimientos, competencias y valores democráticos. Es una propuesta educativa que combina procesos de enseñanza-aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto guiado por el docente o por la docente, pero desarrollado por el grupo-clase. Una metodología que, al unir aprendizaje y servicio, los transforma y añade valor a los dos creando nuevos y emergentes efectos positivos durante el proceso. Los dos componentes básicos, el servicio a la comunidad (en el grupo-clase, en la comunidad educativa, en el entorno próximo, ...) y la construcción de conocimientos, habilidades y valores no son nuevos, pero la novedad está en el vínculo que se crea entre el servicio y el aprendizaje, generando una experiencia formativa de gran efectividad educativa. El ApS se mueve en cuatro grandes ámbitos: el aprendizaje solidario, la pedagogía de la experiencia, el empoderamiento de



los/as participantes y el trabajo en equipos colaborativos. Pero, para lograr que sean proyectos realmente transformadores y útiles es necesario buscar la implicación de la comunidad educativa, las instituciones, los centros escolares próximos y la sociedad en general. En función del contexto, el curso deberá delimitar sus propuestas para equilibrar lo “deseado” con lo “realista”. Se debe recordar la carga horaria que tiene la materia para dimensionar proyectos y propuestas formativas coherentes a la misma.

La selección y organización de las actividades para el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumnado, etc.) y por la posibilidad de reutilizar proyectos.

Los itinerarios de aprendizaje. La competencia específica 1 (CE.EFVA.1) y sus elementos curriculares asociados, criterios de evaluación y saberes básicos del bloque A: Actividad física y vida activa, son el referente que deben guiar la acción docente. Los bloques configuran el eje específico de la materia, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. La competencia específica 2 (CE.EFVA.2) y los saberes básicos del bloque B: Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Las dos competencias no se pueden comprender la una sin la otra, es decir, se deben desarrollar conjuntamente. Como consecuencia de la práctica y a través de un proceso ordenado, sistemático y consciente, obtenemos mejoras en la salud. Y sin duda todo pasa por el desarrollo de comportamientos sostenibles y de respeto a nuestro entorno.

Contrarrestar los estereotipos de género. Desde la materia de Educación Física y Vida Activa tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades. Comenzando desde la utilización de un lenguaje más inclusivo hasta la realización de distintas acciones: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Decisiones para fomentar la inclusión. Debemos incluir en la selección de actividades aquellas que fomenten la inclusión y la sensibilización ante la discapacidad y la diversidad funcional (boccia, trailorienteeing, voleibol sentado, goalball, etc.); con el objeto de normalizar las diferentes características de cada individuo y poner en valor el esfuerzo extraordinario que realizan las personas con discapacidad en la resolución de problemas motrices. Otra medida que podemos realizar para favorecer la inclusión en el día a día es el acceso a la información diseñando los materiales curriculares con comunicación aumentativa y alternativa (<https://arasaac.org/>).

El proceso de intervención: la acción docente. En Bachillerato, se busca cierta autonomía del alumnado en sus acciones, donde la labor del profesorado es fundamental, proporcionando espacios y diseñando situaciones de práctica motriz que faciliten dichos aprendizajes. Por todo ello, los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física y Vida Activa son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como: dotar al alumnado de herramientas para poder planificar, gestionar y desarrollar los proyectos planteados, implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, implicar al participante en su autoevaluación y coevaluación grupal, ayudar a los practicantes a programar la práctica, etc.

Variación metodológica. La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica. Lo que pretende el docente o la docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje y, en este nivel, potenciar un mayor grado de autonomía del alumnado. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del



alumnado, variando o diversificando las situaciones, concediéndole a usar útiles y recursos que posee. El profesorado de la materia de Educación Física y Vida Activa cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, resolución de problemas, aprendizaje comprensivo de las actividades físico-deportivas, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permitan reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

Existen actualmente experiencias de aprendizaje servicio llevadas a cabo con estudiantes en la etapa de educación obligatoria y bachiller, que pueden servir para ejemplificar y desarrollar los proyectos de esta materia (Carramiñana y Arizcuren, 2015; Batlle, 2020; Founaud-Cabeza y Santolaya-Val, 2021).

IV.2. Evaluación de aprendizajes

Es importante evaluar las posibilidades de éxito del alumnado al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y seguridad. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de estas con vistas a suscitar y mantener la motivación, aumentar su percepción de control y fortalecer así su autoconfianza en el proceso. El profesorado debe permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.

El proceso de evaluación será coherente con las diferentes fases de desarrollo de los proyectos de enseñanza aprendizaje a realizar, intentando que sean proyectos globalizadores e interdisciplinarios dirigidos a su entorno próximo.

IV.3. Diseño de situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos o el desarrollo de la autoestima. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Se recomienda al profesorado profundizar en los conceptos de los modelos pedagógicos relacionados con la salud ya que tiene como pilares el fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas.

IV.4. Ejemplificación de situaciones de aprendizaje

Ejemplo de situación de aprendizaje EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA (2º Bachillerato): Proyecto participativo: Maratón por relevos con todo el centro educativo”

Introducción y contextualización:

La Educación física y Vida Activa 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 y tener una vocación de servicio hacia los demás. El alumnado debe ser capaz de planificar, desarrollar, evaluar y difundir un proyecto de promoción de la actividad física que implique a otros con la intención de mejorar su contexto social próximo. Lo esencial de la integración del proyecto en la Unidad didáctica radica en que añade una exigencia de actuación concreta con el centro educativo. La meta no es la mera realización del proyecto, sino que la adquisición de estos aprendizajes sirva para aprender a utilizarlos en las necesidades presentes en la realidad.

Esta situación de aprendizaje se vincula con las dos competencias específicas CE.EFVA.1 y CE.EFVA.2 en relación a la planificación y desarrollo del proyecto motor, la vivencia emocional del alumnado que busca consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a su salud.



Objetivos didácticos:

Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Participar activamente en el diseño y realización del proyecto, esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
2. Colaborar con el grupo y planificar las actividades a realizar con el resto de compañeros/as, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos que puedan surgir.
3. Gestionar las emociones que se susciten derivadas de la organización y realización del proyecto, identificando las conductas contrarias a la convivencia.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

Competencia específica	Criterio de evaluación	Objetivo didáctico
CE.EFVA.1 Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, ...	1.2. Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes, y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.	1. Participar activamente en el diseño y realización del proyecto, esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
CE.EFVA.2. Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, ...	2.1. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo.	2. Colaborar con el grupo y planificar las actividades a realizar con el resto de compañeros/as, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos que puedan surgir 3. Gestionar las emociones que se susciten derivadas de la organización y realización del proyecto, identificando las conductas contrarias a la convivencia.

Los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

Bloque	Saberes básicos
Bloque A. Actividad física y vida activa	— Acciones motrices individuales: - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual.



	- Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica.
Bloque B. Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable	— Claves del éxito del ApS: Basarse en lo hecho por otros. Contextualización del proyecto. Fomento de compromisos personales claros. Mostrar confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto. Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto. — Valores individuales, sociales y medioambientales: dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Conductas sostenibles y ecológicas.

Conexiones con otras materias:

Se presentan aquí algunas ideas relacionadas con otras materias:

Materia	Competencia específica	Acción educativa en EF
Matemáticas	1. Interpretar, modelizar y resolver problemas de la vida cotidiana y propios de las matemáticas, aplicando diferentes estrategias y formas de razonamiento, para explorar distintas maneras de proceder y obtener posibles soluciones.	El desarrollo del proyecto lleva implícito el control de los tiempos individuales y colectivos durante la carrera y su relación con el tiempo del récord. El alumnado deberá resolver los problemas que se plantean para su desarrollo y ejecución.

Descripción de la actividad:

Se plantea una situación de aprendizaje donde el alumnado deberá ser capaz de concretar, planificar y desarrollar un evento para la comunidad educativa. El proyecto se centrará en conseguir realizar un maratón por relevos con el alumnado del centro, implicando a toda la comunidad educativa como herramienta de promoción de la actividad física y el deporte. Se sumará además la posibilidad de conseguir batir con la suma de los relevos del alumnado participante el récord del mundo establecido. Actualmente el récord masculino está en 2:01:39 por EliudKipchoge y el récord femenino en 2:14:04 por BrigidKosgei. Se complementa de esta manera el reto cooperativo de toda la comunidad educativa mediante la suma de los tiempos realizados en los relevos. Es importante transmitir la idea de reto cooperativo entre el alumnado del grupo-clase para conseguir planificar y organizar el “maratón” con el reto cooperativo de toda la comunidad educativa para sumar los tiempos necesarios para batir el récord actual. El alumnado puede vivenciar los esfuerzos necesarios (ritmo de carrera y exigencia) que requiere un/a atleta para conseguir finalizar un maratón mientras realiza su relevo.

Metodología y estrategias didácticas:

Proyecto de aprendizaje servicio. El proyecto se concreta en las siguientes fases:

Fase 1. Identificar la necesidad en el contexto próximo (centro educativo) de la realización de un proyecto de promoción de la actividad física y deportiva. Buscar antecedentes de proyectos similares. Esta primera fase se realiza planteando la realización de un maratón por relevos en el que pudiera participar todo el alumnado del centro educativo. Se analizarán las posibilidades de ejecución en cuanto a instalaciones deportivas (cálculo de metros por vuelta por relevista), organización de las entradas y salidas con seguridad durante el maratón, fechas previstas con antelación para organizar las salidas, distribución del alumnado y gestión de los relevos, etc.



Fase 2. Diseñar un plan de acción compuesto por aquellas actividades necesarias para conseguir su realización. Permisos, seguros, reparto de responsabilidades y organización de acciones individuales y grupales. Se debe concretar donde se realizará el proyecto, en qué instalaciones deportivas donde se podrá realizar y conociendo la distancia de un maratón: 42.195 metros, se planifica su realización. Se sumará además la posibilidad de conseguir batir el récord del mundo establecido mediante el esfuerzo de todo el alumnado en sus carreras parciales.

Durante la planificación del reto, los grupos de trabajo deberán repartirse las diferentes tareas a realizar de manera consensuada:

- Organización de la entrada y salida del alumnado, zona de intercambio de relevos
- Control de tiempos en todo momento, tanto parciales como totales.
- Listado de alumnado participante

Fase 3. Puesta en práctica del maratón. Aplicar el proyecto, realización de la jornada.

Fase 4. Evaluar el proyecto. Reflexión después de la práctica:

Debemos ser conscientes que la gestión de un proyecto en el que estará involucrado todo el centro educativo es una tarea difícil de coordinar. Tras su realización debemos reflexionar con el alumnado acerca de sus vivencias personales y las conclusiones que pueden extraer de ellas. Se pueden realizar preguntas como: ¿Cómo os habéis sentido durante la realización del proyecto? ¿En algún momento habéis visto conductas antideportivas? ¿Cómo podemos solucionarlas?

Fase 5. Difundir, dar a conocer el proyecto. Este tipo de proyectos se deben organizar desde principio de curso, pues requieren un plazo de tiempo largo para su preparación. Teniendo en cuenta que solamente se dispone de una hora semanal es conveniente que durante la planificación del proyecto se tenga en cuenta la distribución horaria necesaria.

Es necesario que el docente o la docente faciliten unas pautas generales para el desarrollo del proyecto, pero fomentando un proceso participativo por parte del alumnado para desarrollar también su creatividad y así puedan sentirlo como propio. Y también es necesario poner especial énfasis en controlar el cumplimiento de las normas que se establezcan para su realización en las distintas fases.

Recomendaciones para la evaluación formativa:

Sería conveniente poder realizar una valoración del alumnado respecto a su participación en cada una de las fases del proyecto. En esta evaluación es importante diferenciar entre los procesos creativos y participativos y los de ejecución del evento. Se trabajará la autoevaluación y la coevaluación siempre con una visión de mejora y perfeccionamiento de la actividad.

Es importante sistematizar acciones a realizar previamente mediante indicadores, y poder plasmar las dificultades y problemas encontrados para tomar decisiones con el alumnado. Algunas preguntas al final del proyecto podrían ser: ¿qué podemos mejorar? ¿Qué es lo que más os interesa del proyecto realizado? ¿habéis utilizado alguna estrategia de grupo? ¿Os habéis sentido como un equipo planificando y realizando el proyecto?, etc.

V. Referencias

Batlle, R. (2020). Aprendizaje-servicio. Compromiso social en acción. Madrid. Santillana activa.

Carramiñana, N. and Arizcuren, E. (2018). Tejiendo lazos con el corazón. Un aprendizaje servicio desde Educación Física. Forum Aragón, 25(noviembre 2018), 101–105. <http://feae.eu/ccaa-feae/aragon/>

Founaud-Cabeza, M. P. and Santolaya-Val, M. (2021). Aprendizaje servicio en educación física: adolescencia activa. Aula de Encuentro, 23(2), 135–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.17561/ae.v23n2.5357>

UNESCO (2015). Educación física de calidad (EFC) Guía para los responsables políticos. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340> (consultado el 25 de abril de 2022).