

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

Introducción

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. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador, facilitador y promotor de una educación activa.

La Educación Física y Vida Activa tendrá como finalidades que el alumnado: a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices; c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) adopte una vida activa y saludable aplicando recursos para organizarla y programarla; e) se implique en proyectos que conlleven acciones que fomenten la actividad física saludable en el entorno próximo.

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 relacionadas con la planificación de su propia actividad física y tener una vocación de servicio hacia los demás. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de 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 contenido. El primero recibe el nombre de 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 tanto para ellos como para los demás. El segundo adopta el nombre de Gestión de la Actividad Física y Valores. Se propone al alumnado dos aspectos: el primero que conozca las salidas profesionales relacionadas con la actividad física (ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados), así como para los futuros estudiantes de alguno de los estudios de Ciencias de la Salud, como es la medicina, enfermería, fisioterapia, etc., que necesitarán conocimientos generales de actividad física; el segundo que el alumnado, con ayuda del docente, desarrolle 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.

El desarrollo de ambos bloques de contenido 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.

Contribución de la materia para la adquisición de las competencias clave

La Educación Física y Vida Activa está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución de la materia a gran parte de las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

Analizando el perfil competencial de la materia de Educación Física y Vida Activa se aprecia su especial contribución al desarrollo de la competencia social y cívica, la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística y la competencia digital, en coherencia con la propuesta metodológica sustentada en el Aprendizaje Servicio. También contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a aprender y competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología que dotan de globalidad a la propuesta formativa para el alumnado.

Competencia en comunicación lingüística

La materia de Educación Física y Vida Activa participa en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística a través de situaciones variadas, que implican buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar de manera correcta la información requerida. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

La Educación Física y Vida Activa contribuye especialmente a las competencias básicas en ciencia y tecnología: el conocimiento de los principios de la naturaleza y más concretamente de todo lo relacionado con el cuerpo humano está en relación directa con nuestros contenidos. Los sistemas biológicos, que forman parte esencial de esta dimensión competencial, son también inherentes a la materia. Un buen conocimiento de nuestro cuerpo humano nos va a permitir gestionar de una forma mucho más coherente nuestros hábitos de actividad física, alimentación o de higiene, entre otros, contribuyendo además de una forma decisiva a la mejora de la salud. Es fundamental que estos hábitos se afiancen y puedan tener su continuidad no solamente durante la etapa escolar, sino a lo largo de toda la vida.

Competencia digital

En esta materia se requiere buscar, recoger y seleccionar información requerida para elaborar el proyecto y profundizar en las salidas profesionales. Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta para presentar y difundir el proyecto elaborado. El uso de cámaras digitales de fotografía y video permite realizar presentaciones y de esta forma dar sentido a los proyectos.

Competencia de aprender a aprender

La materia contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

Competencia sociales y cívicas

Las características inherentes de la materia y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma vinculadas al proyecto de aprendizaje servicio, hacen que desde ella se pueda facilitar las relaciones sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Son frecuentes las situaciones en las que el alumno debe resolver conflictos, tomar decisiones, interactuar con otras personas y grupos conforme a unas normas, apartado este fundamental en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y el respeto a los compañeros/adversarios se erige como una característica esencial en nuestra práctica educativa.

Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también

contribuciones de nuestra materia a las competencias sociales y cívicas. En este sentido, cobra especial importancia el análisis crítico que se puede hacer de las modas y la imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo en nuestra sociedad y que no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.).

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La materia colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva. De hecho, la materia cuenta con contenidos dedicados en gran parte a la gestión del alumno de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

Competencia de conciencia y expresiones culturales

Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Los proyectos de aprendizaje servicio favorecen la adquisición de la conciencia social y cultural, así como el sentimiento de pertenencia a la comunidad, haciendo que el alumnado con sus contribuciones, se considere parte activa de la misma. La posible elección de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal fomentaría la creatividad del alumno desarrollando un mayor conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias y de otras culturas, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

Objetivos

La enseñanza de la Educación Física y Vida Activa en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EFVA.1. Desarrollar identidades activas mostrando conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas con la intención de animar a otros a realizar una actividad física saludable.

Obj.EFVA.2. Familiarizarse con las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

Obj.EFVA.3. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de la actividad física saludable con la intención de mejorar el contexto social próximo.

Obj.EFVA.4. Implicarse de manera activa en la realización de los proyectos fomentando relaciones positivas entre los miembros del grupo.

Orientaciones 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 estudiante 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 y de que tengan recursos para ser críticos frente a la oferta diversificada actual tanto público como privada. Se recomienda al profesorado profundizar en los conceptos de los modelos pedagógicos y más en concreto con el de la educación física relacionada 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.

Uno de los fundamentos en los que se sitúa esta materia es el aprendizaje servicio (AS) contextualizado en la actividad física. El AS 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 AS 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 AS favorece la implicación y participación de los 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 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 la familia, en el aula, en el centro, en el barrio,...) 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 AS se mueve en cuatro grandes ámbitos: el aprendizaje solidario, la pedagogía de la experiencia, el empoderamiento de los participantes y el trabajo en equipos colaborativos. Las ventajas del AS son evidentes y los centros educativos se implican, cada vez más, en realizar actividades de este tipo. Pero, para lograr que sean proyectos realmente transformadores y útiles es necesario buscar la implicación de las familias, las instituciones, los centros educativos y la sociedad en general. En función del contexto, el curso deberá delimitar su o 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 ser reutilizados en el proyecto o proyectos que se van a realizar.

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 para todos. Algunas de las acciones que podemos realizar son: debatir sobre los aspectos positivos y negativos de hacer un proyecto con una temática u otra, priorizando en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, 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., 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.

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA		Curso: 2º
BLOQUE 1: Actividad Física y vida activa		
CONTENIDOS:		
<p><i>Acciones motrices individuales:</i> Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración. Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, 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, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc. Etc.</p> <p><i>Acciones motrices de oposición:</i> 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: mini tenis, bádminton, raquetas, indíaca, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.</p> <p><i>Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición:</i> Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, relevos, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros). Desarrollo iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).</p> <p><i>Acciones motrices en el medio natural:</i> 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, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.).</p> <p><i>Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas:</i> Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, flashmob, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</p> <p><i>Otras manifestaciones de la motricidad y recursos para gestionar y participar en el ocio activo.</i></p> <p><i>Valores individuales, sociales y medioambientales:</i> Seguridad individual (atuendo recomendado en función de las prácticas) y colectiva. La educación para la convivencia. Construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.). Conciliar el deseo de "ganar" y "poder más" orientándolo y canalizándolo para la mejora individual y colectiva. Conductas sostenibles y ecológicas.</p> <p><i>Destrezas básicas:</i> Dar información al destinatario, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control de la clase y gestión del tiempo.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Cri.EFVA.1.1. Solucionar variedad de situaciones motrices relacionadas con las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas en coherencia con los proyectos planteados, cumpliendo las reglas, normas y rutinas establecidas en clase.	CIEE-CMCT-CSC	Est.EFVA.1.1.1. Soluciona diferentes situaciones motrices para poder realizar los diferentes proyectos planteados por el grupo-clase y que le permita llevar a cabo los eventos programados.
		Est.EFVA.1.1.2. Cumple las reglas, normas y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA		Curso: 2º
BLOQUE 2: Gestión de la Actividad Física y valores.		
CONTENIDOS:		
<p><i>Salidas profesionales</i> relacionados con estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados.</p> <p><i>Proyectos de Aprendizaje servicio.</i> 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.</p> <p><i>Claves del éxito:</i> Proyectos sencillos. Basarse en lo hecho por otros. Necesidad real del contexto. Compromisos personales claros. 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.</p> <p><i>Recursos útiles:</i> Documento descargable "Práctica APS: guía prácticas de aprendizaje-servicio para jóvenes". Libros, monográficos en revistas educativas y documentos con el título: El aprendizaje servicio en Educación Física o Aprendizaje y servicio.</p> <p><i>Ejemplos de proyectos de aprendizaje servicio para la promoción de la actividad física:</i> Apadrinar a un niño/a de primaria o secundaria en una actividad concreta, diseñar sesiones de juegos para otros, senderismo con mayores, taller de reciclaje de bicicletas o patines, sensibilizar ante la discapacidad, integración de colectivos singulares, 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, organización de eventos solidarios (carreras, salidas con patines, etc.), organizar recreos activos, realizar un lipdub, organizar torneos de centro en semanas culturales temáticas, dinamizar encuentros entre centros con temáticas concretas, realizar un flashmob, certamen de bailes de salón, colabora con una ONG mediante la organización de un evento, etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Cri.EFVA.2.1. Conocer con las orientaciones del docente las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.	CD-CCL	Est.EFVA.2.1.1. Busca, selecciona y presenta de manera correcta las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.
Cri.EFVA.2.2. 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.	CIEE-CCL-CD	Est.EFVA.2.2.1. Planifica, desarrolla y evalúa un proyecto de intervención relacionado con la promoción de la actividad física con influencia en su contexto próximo.
		Est.EFVA.2.2.2. Utiliza las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.
Cri.EFVA.2.3. 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 diálogo y la negociación en situaciones conflictivas, hace prácticas y actividades para mejorar y tomar decisiones responsables y fundamentadas.	CIEE-CSC-CAA	Est.EFVA.2.3.1. 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.
		Est.EFVA.2.3.2. Se muestra colaborador y respetuoso en la planificación de actividades grupales con el resto de los compañeros, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.
		Est.EFVA.2.4.3. Planifica y se responsabiliza de su propio aprendizaje, es consecuente con las metas planteadas y evalúa los resultados.