

ANEXO I

Horario semanal asignado a las materias de Bachillerato

a) Primer curso de Bachillerato. Distribución de materias y número de horas semanales asignadas a cada una de ellas.

1º BACHILLERATO DE ARTES					
		Música y Artes Escénicas		Artes Plásticas, Imagen y Diseño	
		MATERIAS	H	MATERIAS	H
Materias comunes		Educación Física	2	Educación Física	2
		Filosofía	3	Filosofía	3
		Lengua Castellana y Literatura I	4	Lengua Castellana y Literatura I	4
		Lengua Extranjera I	3	Lengua Extranjera I	3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Análisis Musical I	4	Dibujo Artístico I	4
		Artes Escénicas I	4		
	Dos a elegir	Coro y Técnica Vocal I	4	Volumen	4
		Lenguaje y Práctica Musical	4	Cultura Audiovisual	4
		Cultura Audiovisual	4	Proyectos Artísticos	4
		Materia obligatoria de esta modalidad no cursada	4	Dibujo Técnico Aplicado a las Artes Plásticas y al Diseño I	4
Optativas	Una a elegir	Anatomía Aplicada	4	Anatomía Aplicada	4
		Materia de esta modalidad no cursada	4	Materia de esta modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4	Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4	Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Segunda Lengua Extranjera I	4	Segunda Lengua Extranjera I	4
		Tecnologías de la Información	4	Tecnologías de la Información	4
		Religión (opcional)	2	Religión (opcional)	2

1º BACHILLERATO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA			
		MATERIAS	H
Materias comunes	Educación Física		2
	Filosofía		3
	Lengua Castellana y Literatura I		4
	Lengua Extranjera I		3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Matemáticas I	4
	Dos a elegir	Biología , Geología y Ciencias Ambientales	4
		Tecnología e Ingeniería I	4
		Dibujo Técnico I	4
		Física y Química	4
Optativas	Una a elegir	Economía Financiera	4
		Materia de esta modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Segunda Lengua Extranjera I	4
		Tecnologías de la Información	4
		Religión (opcional)	2

1º BACHILLERATO GENERAL			
		MATERIAS	H
Materias comunes	Educación Física		2
	Filosofía		3
	Lengua Castellana y Literatura I		4
	Lengua Extranjera I		3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Matemáticas Generales	4
	Dos a elegir	Economía, Emprendimiento y Actividad Empresarial	4
		Materias de otras modalidades de oferta en el centro	4

Optativa	Una a elegir	Economía Financiera	4
		Materia de modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Segunda Lengua Extranjera I	4
		Tecnologías de la Información	4
		Religión (opcional)	2

1º BACHILLERATO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES			
		MATERIAS	H
Materias comunes	Educación Física		2
	Filosofía		3
	Lengua Castellana y Literatura I		4
	Lengua Extranjera I		3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Latín I	4
		Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales I	4
	Dos a elegir	Griego I	4
		Economía	4
		Historia del Mundo Contemporáneo	4
		Literatura Universal	4
		Materia obligatoria de esta modalidad no cursada	4
Optativas	Una a elegir	Economía Financiera	4
		Materia de esta modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Segunda Lengua Extranjera I	4
		Tecnologías de la Información	4
		Religión (opcional)	2

b) Segundo curso de Bachillerato. Distribución de materias y número de horas semanales asignadas a cada una de ellas.

2º BACHILLERATO DE ARTES						
		Música y Artes Escénicas		Artes Plásticas, Imagen y Diseño		
		MATERIAS	H	MATERIAS	H	
Materias comunes		Historia de la Filosofía	3	Historia de la Filosofía	3	
		Historia de España	4	Historia de España	4	
		Lengua Castellana y Literatura II	4	Lengua Castellana y Literatura II	4	
		Lengua Extranjera II	3	Lengua Extranjera II	3	
Materias de modalidad	Una obligatoria	Análisis Musical II	4	Dibujo Artístico II	4	
		Artes Escénicas II	4			
	Dos a elegir	Coro y Técnica Vocal II	4	Técnicas de Expresión Gráfico-plástica	4	
		Historia de la Música y de la Danza	4	Fundamentos Artísticos	4	
		Literatura Dramática	4	Diseño	4	
		Materia obligatoria de esta modalidad no cursada	4	Dibujo Técnico Aplicado a las Artes Plásticas y al Diseño II	4	
	Optativas	Una a elegir	Imagen y Sonido	4	Imagen y Sonido	4
			Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable	4	Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable	4
Materia de esta modalidad no cursada			4	Materia de esta modalidad no cursada	4	
Materia propia del centro educativo			4	Materia propia del centro educativo	4	
Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación				Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4	
Programación y Gestión de Datos			4	Programación y Gestión de Datos	4	
Psicología			4	Psicología	4	
Segunda Lengua Extranjera II			4	Segunda Lengua Extranjera II	4	

2º BACHILLERATO CIENCIAS Y TECNOLOGÍA			
		MATERIAS	H
Materias comunes		Historia de la Filosofía	3
		Historia de España	4
		Lengua Castellana y Literatura II	4
		Lengua Extranjera II	3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Matemáticas II	4
		Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales II	4
	Dos a elegir	Biología	4
		Geología y Ciencias Ambientales	4
		Tecnología e Ingeniería II	4
		Dibujo Técnico II	4
		Física	4
		Química	4
Optativas	Una a elegir	Fundamentos de Administración y Gestión	4
		Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable	4
		Imagen y Sonido	4
		Materia de esta modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Programación y Gestión de Datos	4
		Psicología	4
		Segunda Lengua Extranjera II	4

2º BACHILLERATO GENERAL			
		MATERIAS	H
Materias comunes		Historia de la Filosofía	3
		Historia de España	4
		Lengua Castellana y Literatura II	4
		Lengua Extranjera II	3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Ciencias Generales	4

	Dos a elegir	Movimientos Culturales y Artísticos	4
		Materias de otras modalidades de oferta en el centro	4
Optativas	Una a elegir	Fundamentos de Administración y Gestión	4
		Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable	4
		Imagen y Sonido	4
		Materia de modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Programación y Gestión de Datos	4
		Psicología	4
		Segunda Lengua Extranjera II	4

2º BACHILLERATO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES			
		MATERIAS	H
Materias comunes	Historia de la Filosofía		3
	Historia de España		4
	Lengua Castellana y Literatura II		4
	Lengua Extranjera II		3
Materias de modalidad	Una obligatoria	Latín II	4
		Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales II	4
	Dos a elegir	Griego II	4
		Empresa y Diseño de Modelos de Negocio	4
		Geografía	4
		Historia del Arte	4
		Materia obligatoria de esta modalidad no cursada	4
Optativas	Una a elegir	Fundamentos de Administración y Gestión	4
		Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable	4
		Imagen y Sonido	4
		Materia de esta modalidad no cursada	4
		Materia propia del centro educativo	4
		Materia vinculada a un programa específico promovido por la Consejería competente en materia de Educación	4
		Programación y Gestión de Datos	4
		Psicología	4
		Segunda Lengua Extranjera II	4

ANEXO II

Desarrollo de Estilo de Vida Activa y Saludable (DEVAS)

La materia Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (DEVAS), vinculada a la Educación Física, busca dar continuidad al trabajo realizado en este ámbito desde la etapa de Educación Infantil hasta el primer curso de Bachillerato, orientándose a integrar, autogestionar y consolidar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado a lo largo de los cursos anteriores.

Con esta materia se pretende que el alumnado pueda consolidar definitivamente un estilo de vida activo y saludable. El desarrollo de una actividad física sistemática, personalizada, autorregulada y realizada en el marco educativo, en compañía de sus compañeros y compañeras, impactará favorablemente en el bienestar físico y mental, así como en un mejor aprovechamiento de la jornada escolar.

La incorporación de esta materia contribuye a que el alumnado pueda construir y afianzar una auténtica competencia corporal para la salud y calidad de vida, concienciándose de la importancia de la propia salud, la actividad física, el deporte y el respeto al medioambiente y en donde la motricidad constituye un elemento esencial del aprendizaje y facilita un verdadero desarrollo integral.

Así, se plantea que el alumnado diseñe y desarrolle un programa de actividad física para la mejora de su salud, eminentemente práctico, para compensar el aumento de actitudes sedentarias características de la población juvenil en la actualidad.

Por otro lado, en relación a la motricidad, esta se ha desarrollado a través de prácticas durante las etapas anteriores con distintos objetivos; por lo que se pretende asentarla incidiendo en el control y el dominio corporal de las diferentes habilidades, destrezas y fundamentos.

Al mismo tiempo, se debe continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación, la sostenibilidad y el servicio hacia la comunidad.

Otra línea de trabajo de la materia pretende que el alumnado adquiera las habilidades imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos o producciones, aplicables en el entorno escolar o social, relacionados con la actividad física, el deporte, la salud o las manifestaciones artístico-expresivas, atendiendo, en

cada uno de los casos, a las necesidades y características propias de cada manifestación.

Por medio de esta materia se persigue dar respuesta a una creciente demanda de la comunidad educativa, especialmente del alumnado, cada vez más interesado por titulaciones relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud. Por ello, la materia acercará al alumnado y al contexto escolar del Bachillerato una amplia gama de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Las competencias específicas de la materia recogen y sintetizan estas líneas de trabajo que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable y permiten al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su propia práctica física, así como de otros componentes que afectan a la salud.

El currículo de la materia Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que el alumnado tiene que movilizar para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Los saberes básicos son agrupados en distintos bloques atendiendo a la lógica interna de la materia y deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas.

El bloque A, “Vida activa y saludable”, aborda cómo se integran los tres componentes de la salud, como son el bienestar físico, mental y social, en el desarrollo personalizado y autónomo, la autogestión, la autorregulación y la autoevaluación de programas de actividad física y alimentación relacionados con la salud.

El bloque B, “Organización y gestión de la actividad física y el deporte”, se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. Asimismo, atiende a la seguridad y prevención de accidentes en la práctica de la actividad física, así como al tipo de actuación y los primeros auxilios requeridos en caso de lesiones derivadas de la misma. Finalmente, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos.

El bloque C, “Lógica y control de situaciones motrices”, se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física y deportiva, individual o colectiva, el uso eficiente de las habilidades motrices específicas, así como el control sobre los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad. Al mismo tiempo, alberga la organización y gestión de eventos y la asunción de roles relacionados con la práctica de la actividad física y el

deporte. Estos saberes deberán desarrollar la competencia motriz en contextos variados de práctica, destacando las propuestas alternativas y coeducativas y respondiendo a la lógica interna de la situación motriz desde la que se han diseñado los saberes: situaciones motrices individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El bloque D, “Salud emocional e interacción social”, se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque E, “Manifestaciones y producciones de la cultura motriz”, abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y la cultura motriz tradicional, con la investigación y práctica de juegos y deportes propios de nuestra Comunidad Autónoma.

El bloque F, “Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física”, indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una actividad física, practicarla y difundirla.

Se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento, la actividad física y el ejercicio físico como recurso clave e imprescindible para el desarrollo integral del individuo, contribuyendo a la mejora de la salud física y mental, así como a los aspectos motrices y cognitivos, sin dejar de lado los de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social.

Simultáneamente, las situaciones de aprendizaje se caracterizan por el pluralismo metodológico, haciendo uso de diferentes planteamientos metodológicos, debiéndose enfocar desde la articulación de metodologías activas y emergentes, optando por los modelos pedagógicos (aprendizaje cooperativo, educación deportiva, enseñanza comprensiva, modelo ludo-técnico, estilo actitudinal, autoconstrucción, aprendizaje servicio, educación física basada en la salud, etc.) y los métodos competenciales (aprendizaje basado en problemas, aprendizaje basado en proyectos, etc.), adecuándose las mismas a las intenciones previstas, el tipo de actividades planteadas y la organización de los grupos, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Al mismo tiempo, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a la vinculación con otras materias e incorpore enfoques y proyectos interdisciplinares.

La evaluación de cada una de las unidades didácticas o proyectos desarrollados durante el curso vendrá contextualizada por la relación entre los criterios de evaluación y los saberes básicos. Se promoverá el uso generalizado de procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje, que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado. Al mismo tiempo, se buscará el desarrollo intencionado de la evaluación reguladora, formativa y compartida que mejore los procesos de enseñanza y aprendizaje mientras estos tienen lugar, así como el uso de la autoevaluación individual y grupal, y la coevaluación, como una de las formas de trabajo deseadas de esta etapa.

Competencias específicas

1. Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental.

La adquisición de esta competencia implica que el alumnado sea capaz de detectar y seleccionar determinadas necesidades individuales para mejorar la salud, elaborando y llevando a cabo planes personalizados de actividad física y alimentación saludable, según sus intereses y necesidades, intentando cumplir con los requisitos mínimos de actividad física propuestos por la OMS y las pautas nutricionales recomendadas por los organismos nacionales o internacionales para estas edades.

Por un lado, el alumnado evaluará los aspectos físicos que se deben mejorar y seleccionará el nivel de comienzo de la aplicación práctica correspondiente. Esta implementación se apoyará en el trabajo y mejora de las capacidades condicionales, los sistemas y métodos de entrenamiento y la planificación y progresión del mismo. Por otro lado, el alumnado valorará los aspectos nutricionales que se deben optimizar y optará por implementar mejoras en aquellos puntos que así lo requieran. Esta intervención se basará en pautas y estrategias nutricionales, así como en los aspectos cualitativos y cuantitativos vinculados a la alimentación.

En ambos casos, se deberá tener en cuenta la utilización de aplicaciones informáticas y otros recursos digitales relacionados con la gestión nutricional y de la salud y el registro y la cuantificación de la actividad física, aprovechando los mismos para mejorar las prácticas físico-deportivas y motivar e implicar al alumnado en su proceso de mejora y crecimiento para una vida activa.

Esta competencia no debe abordarse únicamente desde la propia actividad física y la alimentación saludable, sino también desde el descanso y la recuperación, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la imagen percibida o el análisis de los hábitos perjudiciales para la salud, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, que se producen en contextos cotidianos o vinculados a la práctica de actividad física.

A través de esta competencia se busca facilitar el desarrollo de hábitos y rutinas saludables para la adolescencia, consolidando así un estilo de vida activo y saludable.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.

2. Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.

Esta competencia pretende presentar la actividad física y su práctica prolongada en el tiempo, así como otros hábitos (alimentación, descanso, educación postural, cuidado del cuerpo, etc.) como herramientas idóneas para mejorar la salud a todos sus niveles y, especialmente, en el plano mental y social. La actividad física, aun no estando exenta de esfuerzo y sacrificio, debe ir asociada a aprender a disfrutar, lo que permitirá valorar los efectos positivos de la misma.

La práctica física ayudará a regular sus emociones y aprender a gestionar los propios estados de ánimo, ya que los requerimientos y exigencias a nivel académico y de preparación del 2º curso de Bachillerato pondrán a prueba la fortaleza y la capacidad de superación de los estudiantes. Así, además de las diversas prácticas físicas que se llevarán a cabo, el alumnado aplicará técnicas específicas de relajación, métodos de respiración y estrategias para regular los estados emocionales y mantener el equilibrio evitando la aparición de estrés, ansiedad, o depresión, entre otros.

Finalmente, en los distintos contextos de prácticas motrices a través de los cuales el alumnado podrá experimentar y disfrutar de la actividad física y sus beneficios en la salud, este deberá saber aplicar tanto los diversos criterios de seguridad y prevención de accidentes derivados de las propuestas planteadas como los principales protocolos relacionados con los primeros auxilios.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3.

3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales relacionadas tanto con el marco de la actividad física, el deporte y la salud como con el acceso a otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico.

Esta competencia requiere que el alumnado conozca y diferencie las principales profesiones asociadas a la salud y especialmente a la actividad física y el deporte (profesores, entrenadores, gestores, recuperadores, preparadores, monitores, etc.), reconociendo los procesos de acceso, el ámbito y competencias de cada cualificación, el lugar donde se ejercen y la titulación que generan las mismas.

Asimismo, analizará aquellas salidas profesionales que puedan ser de su interés y que llevan asociada una competencia física para su acceso y ejecución (bombero, cuerpos de seguridad del estado, etc.), conociendo las orientaciones sobre el proceso y su forma de preparación.

Al mismo tiempo, con la colaboración real dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o en visitas a empresas, universidades e instalaciones relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, el alumnado puede acumular y consolidar experiencias para mejorar su pensamiento crítico que lo ayuden a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica, o directamente hacia el mundo laboral.

A través de esta competencia, el alumnado será capaz de detectar las necesidades físicas de las diferentes profesiones e identificar los criterios para el acceso a los estudios relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, tanto de ciclos formativos, como grados universitarios y otras opciones de formación deportiva (técnico deportivo, socorrista, árbitros, jueces, dinamizador deportivo, etc.), así como sus salidas profesionales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL3, CD1, CPSAA1.1, CPSAA4 y CPSAA5.

4. Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.

Esta competencia se aborda de forma transversal en toda la materia haciendo especial hincapié en la aplicación práctica, el aprendizaje situado y el trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, como principales herramientas mediante las que el

alumnado se transforma en parte activa y protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se presentarán todas las fases que se han de tener en cuenta en todo proyecto, planificación, programa o producción: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Así, el alumnado intervendrá activamente y dinamizará a otros miembros de la comunidad educativa y del entorno siendo un agente activo en la promoción de la salud, teniendo en cuenta tanto las características de las propias manifestaciones físico-motrices como las necesidades de la población objetivo y las posibilidades del contexto en el que se apliquen. Igualmente, para el diseño de los proyectos, se deberá tener en cuenta la importancia de utilizar diversas herramientas y recursos digitales que potencien el trabajo colaborativo y cooperativo en red.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.

5. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

Esta competencia desarrolla en el alumnado su capacidad para solucionar situaciones motrices, expuestas en diferentes contextos y grados de complejidad, atendiendo a los elementos de percepción, toma de decisiones, intencionalidad, espacialidad y temporalidad, dentro de los procesos cognitivos, físicos, emocionales, sociales y espaciales que comprometen la acción motriz en la práctica de la actividad físico-deportiva.

Para el desarrollo de esta competencia específica se proporcionarán situaciones motrices variadas, atendiendo tanto a las opciones de práctica del alumnado en el entorno cercano, como a otras posibles prácticas alejadas de su contexto, siempre desde el punto de vista del establecimiento de hábitos de vida saludable.

Dentro de estas situaciones motrices destacan especialmente los deportes, entre los que, sin dejar de lado los más habituales o convencionales en los centros educativos, según el contexto particular de cada centro, las manifestaciones más alternativas y desconocidas para el alumnado o las que destaquen por su carácter mixto o inclusivo, así como aquellas que estén cercanas a sus intereses, motivaciones y necesidades. A

modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, agrupándose en familias, en forma de juegos deportivos de invasión con o sin oposición regulada, juegos de red o cancha dividida, juegos de muro y pared, juegos de bate y campo, de blanco y diana, de blanco y diana móvil, juegos de oposición en forma de lucha o combate o juegos de carácter individual con o sin incertidumbre en el medio

Asimismo, para desarrollar esta competencia será necesario que haya adquirido un dominio de la ejecución técnico-táctica necesaria de cada manifestación, al mismo tiempo que la capacidad para identificar los errores habituales, propios y ajenos, que se dan en la práctica para poder evitarlos, aportando soluciones que mejoren la respuesta a las situaciones motrices planteadas. Además, el alumnado desempeñará funciones formales e informales enmarcadas dentro del ámbito de la organización y puesta en práctica de la actividad físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros.) asumiendo las habilidades y responsabilidades necesarias de cada rol, rechazando las conductas que impliquen cualquier tipo de discriminación y manteniendo el equilibrio emocional ante el éxito, el fracaso y las relaciones de grupo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA4, CC3, CE2 y CE3.

6. Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.

Esta competencia pretende que los estudiantes experimenten a través de las diversas actividades físico-deportivas la incidencia positiva que estas tienen sobre el establecimiento de lazos afectivos entre los participantes, ayudándoles a superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en este tipo de contextos, utilizando la actividad física como una herramienta mediante la cual puedan fortalecer su propio bienestar social.

Al mismo tiempo, esta competencia incide tanto en la necesidad de mostrar actitudes de esfuerzo y autosuperación, de tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz, como dentro del plano colectivo, en la importancia de poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge y debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para

resolver situaciones y conflictos de manera dialogada, escuchar activamente y actuar con asertividad.

Para ello, se plantearán situaciones en las que el alumnado experimente prácticas de actividad física colaborativas en las que se respeten las normas preestablecidas o modifiquen las mismas para crear nuevas modalidades o prácticas, rechazando los comportamientos antideportivos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.

7. Investigar, reconocer y poner en práctica las distintas manifestaciones de la cultura motriz, creando y representando producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, vivenciando diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos de Cantabria o de distintas culturas del mundo, mostrando las posibilidades de difusión y fomento de las mismas y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Esta competencia permitirá al alumnado planificar, organizar y desarrollar, desde el planteamiento inicial hasta la representación final, diversas demostraciones artístico-expresivas, movilizándolo de forma práctica, consciente y autónoma distintas experiencias y aprendizajes, mediante diversas situaciones, como pueden ser las danzas propias del folclore tradicional de Cantabria o de otras culturas del mundo, las técnicas artístico-expresivas, juegos de rol, luchas escénicas, pasacalles o actividades acrobáticas y circenses, entre otros, así como actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

Al mismo tiempo, esta competencia trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de la investigación, análisis, comprensión y puesta en práctica de las distintas manifestaciones de cultura motriz, implementando acciones para la conservación de diversas actividades motrices vinculadas al patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo en forma de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM 5, CPSAA1.2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3.1, CCEC3.2 y CCEC4.1.

8. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y ecorresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo

de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.

Esta competencia implica la consolidación de estilos de vida saludables y sostenibles desde una perspectiva crítica, reflexiva y ecorresponsable, en la que el alumnado diseña e implementa actuaciones para preservar el entorno natural y urbano mientras lleva a cabo actividades físicas y deportivas que pueden incluir en su tiempo de ocio valorando su impacto ambiental en la sociedad.

Así, los estudiantes deberán participar en actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar.

Al mismo tiempo, el alumnado diseñará, organizará y practicará actividades orientadas a respetar el medioambiente tratando de mejorarlo y tomar conciencia de ello por medio de la responsabilidad ecológica y social, con propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana, mediante planteamientos de aprendizaje-servicio.

Tras cursar la materia, el alumnado conocerá la oferta de actividad físico-deportiva de su entorno.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

1.1. Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, justificando la idoneidad del mismo y teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos.

1.2. Elaborar un plan nutricional individual equilibrado de mejora de la salud según los objetivos, características y necesidades personales, aplicando los principios, estrategias nutricionales y pautas clave para la obtención de un bienestar físico, mental y social.

1.3. Emplear eficazmente y de manera autónoma y responsable dispositivos, aplicaciones y recursos digitales relacionados con la gestión y análisis nutricional y de la salud y la cuantificación de la actividad física, respetando las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales.

Competencia específica 2.

2.1. Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física, mental y social, discriminando las posibles conductas de riesgo.

2.2. Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades.

2.3. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención mediante protocolos de primeros auxilios ante posibles emergencias, accidentes y riesgos derivados de las actividades físicas desarrolladas, demostrando los conocimientos necesarios y actuando de forma responsable.

Competencia específica 3.

3.1. Identificar y diferenciar las profesiones asociadas a la actividad física, el deporte y la salud, reconociendo los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesión, así como la cualificación que generan.

3.2. Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.

Competencia específica 4.

4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones artístico-expresivas y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.

4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud.

Competencia específica 5.

5.1. Poner en práctica estrategias y principios tácticos para dar respuesta eficaz a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas.

5.2. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.

5.3. Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.

Competencia específica 6.

6.1. Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo y organización de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas.

6.2. Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones.

6.3. Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.

Competencia específica 7.

7.1. Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

7.2. Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación.

Competencia específica 8.

8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.

8.2. Fomentar y difundir prácticas físico-deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

Saberes básicos

A. Vida Activa y Saludable.

- Salud física:

- Autoevaluación y coevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación.
- Implementación de baterías, pruebas, técnicas y herramientas de medida de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Identificación de objetivos motrices y de salud a alcanzar con la aplicación de un programa personal de actividad física para la mejora de la salud.
- Diseño y planificación de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a parámetros de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad (FITT) y objetivo. Desarrollo práctico y evidencias de actividad física.
- Autoevaluación del estado nutricional como aspecto previo al diseño del plan.
- Nutrientes: funciones, tipos (macronutrientes y micronutrientes), características generales, funciones básicas y consideraciones en la actividad física.
- Dieta equilibrada: proporciones, pautas, ejemplificaciones y desarrollo de estrategias nutricionales (alimentos, platos, pirámides nutricionales, etc.). Relación con la actividad física.
- Metabolismo basal, NEAT (siglas en inglés correspondientes a la termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio), gasto asociado a la actividad física y relación ingesta-gasto calórico.
- Diseño de un plan nutricional equilibrado según los objetivos y características personales, en coherencia con el programa de actividad física planteado.
- Identificación de actitudes y problemas posturales básicos y educación preventiva de la salud postural en las actividades físicas.
- Uso de diversos recursos tecnológicos y digitales para generar un programa de actividad física y alimentación. Herramientas y aplicaciones informáticas relacionadas con la evaluación, el registro, la gestión y la cuantificación de la actividad física y la alimentación.

- Salud social:

- Identificación de prácticas de actividad física que tienen efectos positivos y negativos para la salud individual o comunitaria.
- Hábitos sociales negativos que afectan a la condición física, la salud y los objetivos de un programa de actividad física y alimentación equilibrada. Cuidado del cuerpo.
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje en la actividad física y el deporte.
- Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

- Salud mental:

- Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación.

- Técnicas y estrategias de respiración, concentración, meditación, visualización y relajación para liberar estrés, favorecer la regulación emocional y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
- Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte.

- Salidas profesionales:
 - Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
 - Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.
- Planificación y desarrollo de proyectos:
 - Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión.
 - Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
 - Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud.
 - Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso.
 - Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
 - Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.
- Gestión de la seguridad y prevención:
 - Planificación de factores de riesgo en actividades físicas.
 - Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico-deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
 - Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.
- Actuaciones ante accidentes:
 - Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte.
 - Técnicas específicas, protocolos y actuaciones ante accidentes de diferente tipología: conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), desplazamientos y transporte de

accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

- Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

C. Lógica y control de situaciones motrices.

- Toma de decisiones:

- Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición. Estrategias de ataque y defensa.

- Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.

- Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.

- Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa.

- Control de las habilidades motrices específicas:

- Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas.

- Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.

- Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación.

- Capacidades perceptivo-motrices:

- Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.

- Reajuste de la propia intervención motriz para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

- Capacidades condicionales:

- Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.

- Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.

- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud.

- Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza.

- Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.
- Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados
- Gestión de situaciones motrices:
 - Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.
 - Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.
 - Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros).
 - Búsqueda de información, análisis, presentación y puesta en práctica de actividades físico-deportivas representativas de los distintos tipos de situaciones motrices (individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición) y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.
 - Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo y puesta en práctica de eventos físico-deportivos y torneos.

D. Salud emocional e interacción social.

- Gestión emocional:
 - Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físico-deportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol.
 - Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos y deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.
 - Actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva.
- Habilidades sociales y convivencia:
 - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos.
 - Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
 - Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
 - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.

- Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones y producciones de la cultura motriz.

- Cultura artístico-expresiva:

- Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica.
- Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
- Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.).
- Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
- Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acroport, combas, malabares, equilibrios, etc.).
- Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos.
- Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.)
- Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artístico-expresivas.

- Cultura motriz tradicional:

- Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo.
- Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo: práctica de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos que respondan al contexto e intereses.
- Investigación, conocimiento, difusión y práctica de los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos propios de Cantabria o de distintas culturas del mundo.

F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.

- Espacios y posibilidades de práctica:

- Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.
- Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.
- Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
- Diseño y práctica de propuestas y proyectos originales y contextualizados que reviertan en un beneficio de la comunidad y agentes cercanos: mejora de espacios

naturales, fomento de la práctica deportiva, dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social.

- Práctica, normas de uso y gestión de espacios:

- Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.

- Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.

- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

- Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.

- Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.

- Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva.