



Gobierno  
de La Rioja

### ANEXO III

## CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE. PROGRAMA ESPECÍFICO DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA: ÁMBITO FÍSICO Y DEPORTIVO

| <b>ÁMBITO FÍSICO Y DEPORTIVO</b>   |
|--|
| <b>BLOQUE I. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS</b>   |
| <b>Contenidos</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Aspectos técnicos de las actividades seleccionadas. Ajuste de la ejecución a los modelos técnicos de las habilidades específicas planteados en cada actividad.</li><li>- Adaptación de los fundamentos técnicos a los cambios del entorno de práctica.</li><li>- Capacidades motrices implicadas en cada actividad.</li><li>- Formas de evaluar el nivel técnico de las actividades físico-deportivas propuestas.</li><li>- Equipamiento básico para la realización de actividades.</li><li>- Aspectos tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición, de colaboración, de colaboración-oposición y en medio no estable propuestas:</li><li>- Dinámica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.</li><li>- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las diferentes actividades desarrolladas.</li><li>- Eficacia en las conductas de anticipación a las acciones de los adversarios.</li><li>- Ayudas en el contexto de las acciones colectivas.</li><li>- Lectura del juego y propuesta de alternativas en situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición.</li><li>- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</li><li>- Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico-deportivas desarrolladas.</li><li>- Organización básica y coordinación del sistema de competición en el seno de la clase.</li></ul> |
| <b>Criterios de evaluación</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</li><li>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</li><li>3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</li></ol>   |
| <b>Resultados de aprendizaje</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</li><li>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li><li>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</li><li>2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</li><li>2.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</li><li>2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y</li></ol>   |



persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

## **BLOQUE II. APTITUD FÍSICA Y SALUD**

### **Contenidos**

- Ventajas y riesgos para la salud relacionados con las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas.

- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas.

- Ejercicios de compensación y estabilización postural.

- Hábitos de vida, ejercicio físico y salud. Valoración de los efectos negativos que tienen el sedentarismo y el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas, sobre la condición física y la salud.

- Alimentación, hidratación y actividad física: balance energético entre ingesta y gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada.

- Planes de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Adaptación a las propias posibilidades.

- Principios, métodos y actividades para el desarrollo de las capacidades físicas implicadas en las diferentes actividades físico-deportivas practicadas.

- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

- Procedimientos para la autoevaluación de la condición física. Valores saludables y valores para el rendimiento deportivo.

- Calentamiento específico para las actividades físico-deportivas desarrolladas.

- Actividades de recuperación para diferentes tipos de esfuerzos: relajación, estiramientos, dinámicas de grupo, recuperación activa, etc.

- Aspectos preventivos relacionados con las actividades físico-deportivas realizadas.

### **Criterios de evaluación**

1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

### **Resultados de aprendizaje**

1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de



Gobierno  
de La Rioja

los diferentes tipos de actividad física.

2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

### **BLOQUE III. CONTENIDOS TRANSVERSALES**

#### **Contenidos**

- Valores asociados al deporte y reflexión sobre los “antivalores”: el respeto, la autosuperación, la solidaridad y el juego limpio contra la violencia, la prepotencia o la marginación.

- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. La superación de retos personales como motivación.

- Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físicas.

- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo.

- Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles.

- Condiciones seguras de práctica: estado de instalaciones y materiales, indumentaria, etc.

- Las lesiones en la práctica deportiva. Aspectos generales y protocolos básicos de actuación.

- Cooperación en las distintas funciones dentro de la labor de equipo.

- Respeto a las aportaciones de las compañeras y los compañeros en las actividades grupales y asertividad en la defensa de los propios puntos de vista.

- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### **Criterios de evaluación**

1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

2. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

#### **Resultados de aprendizaje**

1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

1.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la



**Gobierno  
de La Rioja**

relación con los demás.

1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

2.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.