



## MATERIA DE ANATOMÍA APLICADA 1º BACHILLERATO

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica

**1. Analizar la anatomía del sistema locomotor humano a través de la puesta en práctica de actividades físicas que permitan aplicar y comprender los mecanismos de percepción, decisión y ejecución del movimiento.**

Criterios de evaluación:

1.1. Identificar la anatomía del sistema locomotor desde un punto de vista funcional para poder comprender las distintas posibilidades de movimiento y control corporal.

1.2. Comprender, aplicar y valorar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución desarrollando retos motores para explorar el sistema locomotor desde un punto de vista anatómico.

**2. Conocer y valorar el funcionamiento del cuerpo humano como resultado de la integración anatómica y fisiológica, identificando los ajustes del sistema cardio-respiratorio y musculoesquelético, las principales vías metabólicas de aporte energético y los principios de nutrición e hidratación intervinientes en la gestión de la práctica de actividad física, contrastándolo con distintas fuentes de información.**

2.1. Evaluar y reflexionar sobre los niveles de condición física, asociándolo a las características individuales, para entender los cambios anatómicos y fisiológicos que se producen en el organismo derivados de la actividad física.

2.2. Identificar y relacionar las principales vías metabólicas con los distintos niveles de intensidad y tiempo de actividad motriz integrando conocimientos y procesos para comprender el funcionamiento del organismo desde un punto de vista metabólico.

2.3. Conocer e identificar los principios de nutrición e hidratación relacionándolos con la regulación del metabolismo para transferir dichos aprendizajes a la vida.

**3. Analizar y aplicar los conocimientos de biomecánica del sistema locomotor, percibiendo las cadenas musculares y los planos y ejes de movimiento que participan en una secuencia motriz para realizar movimientos precisos, eficaces y económicos de acuerdo a las características individuales, evaluando favorablemente los hábitos de salud postural, las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento, identificando las lesiones más comunes del aparato locomotor y relacionándolas con sus causas fundamentales.**

3.1. Analizar la acción motriz desde un punto de vista biomecánico, comprendiendo los distintos tipos de articulaciones y movimientos que pudieran estar asociados a la práctica para una ejecución precisa, eficaz y económica.

3.3. Reconocer los hábitos adecuados de salud postural y de actividad física,



identificando los riesgos para desarrollar una vida activa y saludable que minimice las posibles lesiones.

**4. Interiorizar los aprendizajes a través del diseño y puesta en práctica de proyectos motores en los que se apliquen los conocimientos de la materia, atendiendo a sus intereses y necesidades y a la adquisición significativa de los mismos.**

4.1. Aplicar los aprendizajes a lo largo del curso vinculando los nuevos aprendizajes con un objetivo personal relacionado con la materia, propuesto al inicio del mismo, para comprender de manera significativa los aprendizajes adquiridos.

## SABERES BÁSICOS

### **I. Bases de anatomía humana aplicada.**

1. Análisis e identificación del sistema locomotor humano y su aplicación al movimiento.
2. Identificación de los principales huesos y articulaciones. Sistema esquelético.
3. Identificación de los principales músculos y su función. Sistema muscular.
4. Valoración y comprensión de la relación sistema locomotor- sistema nervioso central. Comprensión y aplicación de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de las acciones motrices.

### **II. Fisiología aplicada al cuerpo humano.**

3. Relación y ajustes del sistema cardiovascular y respiratorio con el movimiento humano. Intensidad y continuidad.
4. Conocimiento e identificación de los procesos metabólicos en la práctica de actividad física. Características de la actividad física y principales vías metabólicas utilizadas.
5. Identificación y experimentación de los metabolismos energéticos aeróbicos y anaeróbicos.
6. Conocimiento e identificación de los principios de nutrición e hidratación.

### **III. Biomecánica aplicada al cuerpo humano.**

1. Análisis y aplicación de la acción motriz desde un punto de vista biomecánico.
3. Análisis, identificación y exploración de los planos y ejes de movimiento.
6. Prevención, cuidado y pautas de actuación seguras en prácticas motrices: salud postural y lesiones más comunes.
7. Experimentación de las posibilidades de movimiento en los recursos expresivos del cuerpo.