

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

La Programación didáctica deberá contener, al menos, los siguientes elementos:

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- c) Metodología didáctica.
- d) Secuencia de unidades temporales de programación.
- e) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- f) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- g) Actividades complementarias y extraescolares.
- h) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- j) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

En base a estos elementos y con el objetivo de facilitar la labor docente, se propone el siguiente modelo de programación didáctica. Igualmente, se ponen a disposición unas instrucciones para su cumplimentación.



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del *Decreto 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León*.

b) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre.

c) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos, competencias y criterios de evaluación que se pretendan en cada unidad didáctica o situación de aprendizaje. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un estilo único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro.

Así, tomando como punto de partida la idea que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de modelos, la metodología basada en la REPRODUCCION es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. No se debe olvidar que es mucho más fácil aprender correctamente una técnica desde el principio que intentar corregirla cuando se ha aprendido erróneamente.

Pero de igual forma que la instrucción directa es importante en ciertas actividades, no tiene ningún sentido en otras. Aunque el ejemplo más claro de ello lo tenemos en la expresión corporal, hay otras muchas actividades y situaciones en las que es más enriquecedor utilizar una enseñanza mediante la búsqueda, o plantearla en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos, o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales, o, también, cuando se quieran introducir elementos lúdicos en los deportes tradicionales (combinación de dos deportes: por ejemplo, jugar balonmano y baloncesto simultáneamente; jugar al bádminton pero con pelota de espuma y palas ...).

Uno de los procedimientos metodológicos que va a ser utilizado con mayor frecuencia, a lo largo del curso, es la asignación de tareas, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno -o grupo de alumnos- realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este procedimiento ayuda a que el profesor pueda ajustar mejor sus intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero -o compañeros- no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete. Por otro lado, la enseñanza recíproca supone, en sí misma, una buena forma de desarrollar algunos contenidos actitudinales.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

Son de sobra conocidos los problemas derivados de las agrupaciones estables de alumnos en función de la competencia motriz de los mismos (disminución de las expectativas del profesor y de los alumnos, tendencia a una autoestima baja, actitudes pasivas ante las limitaciones personales, etc.). No obstante, el uso dosificado y racional de este sistema puede proporcionar ciertas ventajas y estar justificado desde el punto de vista del aprendizaje, siempre y cuando se utilice para casos y situaciones concretas, y normalmente se utilicen otros sistemas de agrupamiento de alumnos (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en altura o en capacidades, etc.).

Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de alumnos, aunque éste también sea práctico en determinadas situaciones. Básicamente, se han utilizado dos criterios de agrupamiento:



Agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo: se utilizará esta forma de agrupación para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales, y como elemento de integración.

La Microenseñanza puede resultar muy motivante para los alumnos que tienen un gran dominio del deporte de que se trate, ya que, frecuentemente, aunque se les asignen tareas más complejas, se suelen aburrir en el transcurso normal de la clase. Y si el alumno destacado es una chica (de las que, por ejemplo, participan en competiciones extraescolares), se contribuye, además, a la coeducación.

Los Grupos Reducidos son muy apropiados para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. También se pueden adaptar las normas o los materiales para favorecer a los de nivel inferior.

Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo: esta forma de agrupación se utilizará, de forma transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición, siempre que esté depurada.

d) Secuencia de unidades temporales de programación.

	<i>Título</i>	<i>Sesiones</i>
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: Calentamiento y vuelta a la calma. Acondicionamiento físico	9
	SA 2: Profundización en deporte individual: Atletismo	8
	SA 3: Coreografías: Acrosport	6
	SA 4: Organización de actividades, torneos y salidas profesionales	2
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 5: Planificación del entrenamiento	3
	SA 6: Primeros auxilios y alimentación	3
	SA 7: Deportes tradicionales	6
	SA 8: Bádminton	8
TERCER TRIMESTRE	SA 9: Deporte colectivo	10
	SA 10: Actividades en el medio natural y urbano	4

e) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<i>Editorial</i>	<i>Edición/ Proyecto</i>	<i>ISBN</i>
En su caso, Libros de texto	-	-	-
	-	-	-
	-	-	-

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
Impresos	Fotocopias	Artículos relacionados con los contenidos: higiene postural, deporte y género, dieta, Cuaderno de actividades Apuntes
Digitales e informáticos	Plataforma Teams Apuntes en formato digital	Ordenador Pizarra Digital



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

Medios audiovisuales y multimedia	Enlaces a páginas web de los distintos deportes y salidas profesionales Enlaces a páginas de nutrición Enlaces a vídeos demostrativos de diversos contenidos	Videos sobre ejecuciones técnicas y tácticas de las diferentes actividades.
Manipulativos	Material lúdico-deportivo	
Otros	-	-

f) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	Implicaciones de carácter general desde la materia	Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)
Plan de Lectura	En algunas SA se le facilitará al alumnado la lectura de un artículo breve, divulgativo o científico acorde con la temática que se esté impartiendo y a partir de la cual, el alumno elaborará un pequeño trabajo de resumen y opinión personal.	Nutrición. Primeros auxilios Planificación del entrenamiento.
Plan de Lectura	Se les pedirá al menos una vez en el curso la búsqueda y/o lectura de artículos de revista y prensa relacionados con la actividad física y deportiva en torno a temas como la salud relacionada con hábitos de vida, los hábitos nutricionales y dietéticos de la población, la repercusión social, cultural y política del deporte de recreación, de mantenimiento y de competición, la repercusión del consumo de alcohol y tabaco sobre la salud y el desarrollo, efectos del alto rendimiento deportivo sobre la salud, el consumo de prácticas y equipamiento deportivo, entre otros que consideramos puedan incitar al debate, la reflexión y en definitiva que estimulen posibles centros de interés del alumnado y promocióne nuevas lecturas autónomas.	Nutrición. Organización de torneos y salidas profesionales.
Plan de Lectura	A través de textos extraídos de Internet u otras fuentes seleccionadas por el profesor: lecturas, análisis críticos, comentarios e investigación sobre cuestiones vinculadas a contenidos de la materia. Se asignarán búsquedas de información individual o en grupos pequeños.	Organización de torneos y salidas profesionales. Deportes tradicionales y alternativos.

g) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	Breve descripción de la actividad	Temporalización (indicar la SA donde se realiza)
Cursos de esquí en San Isidro	Aprendizaje de este deporte	2º trimestre a mayores (si es posible) Vinculada a la SA 10
Visita al CEARD	Conocer instalaciones de alto rendimiento para deportistas de alto nivel.	SA 4
Actividades acuáticas	Introducción a las actividades físicas en el medio acuático	3º trimestre a mayores (si es posible) Vinculada a la SA 10



Ligas deportivas en recreos	Organización y participación de liguillas de alumnos	Todo el curso
Charlas-encuentros con deportistas o entidades	Asistencia a charlas o actividades para profundizar sobre distintos aspectos de la actividad física	Todo el curso
Visita a instalaciones deportivas	Visita a gimnasios o entidades para conocer la oferta de actividad física del entorno	SA 1, 4 Y 5

h) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Formas de representación	Formas de acción y expresión	Formas de implicación
<p>-Proporcionar descripciones (texto o voz) para todas las imágenes, gráficos, vídeos o animaciones.</p> <p>-Proporcionar alternativas táctiles (gráficos táctiles u objetos de referencia) para los efectos visuales que representan conceptos.</p> <p>-Proporcionar objetos físicos y modelos espaciales para transmitir perspectiva o interacción</p> <p>-Insertar apoyos para el vocabulario y los símbolos dentro del texto (por ejemplo, enlaces o notas a pie de página con definiciones, explicaciones, ilustraciones, información previa, traducciones)</p> <p>-Clarificar la sintaxis no familiar</p> <p>-Definir el vocabulario de dominio específico (por ejemplo, las claves o leyendas en los estudios sociales) utilizando tanto términos de dominio específico como términos comunes.</p> <p>-Proporcionar herramientas electrónicas para la traducción o enlaces a glosarios multilingües en la Web.</p> <p>-Insertar apoyos visuales no lingüísticos para clarificar el vocabulario (imágenes, vídeos, etc.).</p> <p>- Hacer explícitas las relaciones entre la información proporcionada en los textos y cualquier representación que acompañe a esa información en ilustraciones, ecuaciones, gráficas o diagramas.</p>	<p>-Proporcionar diferentes opciones para la interacción física usando objetos físicos manipulables, etc...</p> <p>-Proporcionar diferentes opciones para la expresión y la Comunicación, usando estrategias variadas, herramientas web, materiales virtuales, diversidad de retroalimentación, etc...</p> <p>-Hacer preguntas para guiar el autocontrol y la Reflexión</p> <p>-Proporcionar diferentes modelos de estrategias de auto-evaluación (como revisiones de vídeo o correcciones entre iguales)</p>	<p>-Proporcionar opciones para captar el interés generando posibilidades de elección en cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nivel de desafío percibido. • El tipo de premios o recompensas disponibles. • El contexto o contenidos utilizados para la práctica y la evaluación de competencias. • Las herramientas para recoger y producir información. • El color, el diseño, los gráficos, la disposición de los trabajos, etc. • La secuencia o los tiempos para completar las distintas partes de las tareas. <p>-Variar las actividades y las fuentes de información para que puedan ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personalizadas y estar contextualizadas en la vida real o en los intereses de los estudiantes • Culturalmente sensibles y significativas, socialmente relevantes apropiadas para cada edad y capacidad , adecuadas para las diferentes razas, culturas, etnias y géneros. <p>-Proporcionar tareas que permitan la participación, la exploración y la experimentación.</p> <p>-Promover la elaboración de respuestas personales, la evaluación y la autorreflexión hacia los contenidos y las actividades.</p> <p>-Incluir actividades que fomenten el uso de la imaginación para resolver problemas novedosos y relevantes, o den sentido a las ideas complejas de manera creativa.</p> <p>-Crear un clima de apoyo y aceptación en el aula.</p>



		<p>-Variar los niveles de estimulación sensorial:</p> <p>Variación en cuanto a la presencia de ruido de fondo o de estimulación visual, el número de elementos, de características o de ítems que se presentan a la vez.</p> <ul style="list-style-type: none">• Variación en el ritmo de trabajo, duración de las sesiones, la disponibilidad de descansos, tiempos de espera, la temporalización o la secuencia de las actividades.• Modificar las demandas sociales requeridas para aprender o realizar algo, el nivel percibido de apoyo y protección y los requisitos para hacer una presentación en público y la evaluación.• Implicar en debates a todos los estudiantes de la clase. <p>-Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia ofreciendo alternativas en cuanto a las herramientas y apoyos permitidos y facilitando actividades que fomenten la autorreflexión y la identificación de objetivos personales.</p>
--	--	---

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Alumnado	Adaptación curricular de acceso /no significativa	Observaciones
A	Adaptación curricular no significativa en cuanto a los tiempos	Aumentar el tiempo en la realización de las pruebas físicas
B	Adaptación curricular no significativa en cuanto a las actividades	Adaptarlas según su nivel previo
C	Adaptación curricular no significativa en cuanto a la metodología	Permitir diversas opciones para el aprendizaje
D	Adaptación curricular no significativa en cuanto a las técnicas de evaluación	Ofertar diversas maneras para poder evaluar al alumno

i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (Página 9)

j) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Indicadores de logro	Instrumentos de evaluación	Momentos en los que se realizará la evaluación	Personas que llevarán a cabo la evaluación
-	Observación. Diario del profesor	Autoevaluación continua	El profesor

Propuestas de mejora: Intentar mejorar el cumplimiento de la programación, buscar nuevos recursos para atajar los problemas de comportamiento en el aula, solucionar problemas asociados a falta de materiales y problemas de espacio.



m) Gestión y uso responsable de medios y/o recursos digitales

1) Utilización por parte de los alumnos

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los alumnos se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ No se pueden utilizar los equipos informáticos del Centro para juegos, música, redes sociales o mensajería instantánea, así como vídeos que no tengan relación con las clases.
- ✓ Está prohibido consultar, crear o compartir mensajes, imágenes, vídeos, páginas web o cualquier otro contenido de carácter ilegal o dañino.
- ✓ Se debe proteger la información propia y de los demás, no publicando datos personales en plataformas como el Teams
- ✓ Usar el Teams siguiendo las normas de convivencia y respeto a los demás, controlando la información que se emite y utilizando un lenguaje adecuado
- ✓ Cuando se utilicen recursos como ordenadores o pantallas digitales seguir las normas de uso y de seguridad para conservar un buen estado de los mismos.
- ✓ En la elaboración de trabajos usar la información digital como recurso, no plagiando la información y analizándola de manera crítica.
- ✓ Respetar los formatos y los pasos a seguir en la elaboración y presentación de trabajos o tareas digitales.

2) Utilización por parte de los profesores

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los profesores se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ El profesorado informará al alumnado sobre el uso adecuado de las herramientas o apps usadas, así como del uso de los equipos y dispositivos.
- ✓ Usar los medios y recursos digitales siguiendo las normas para alargar la vida de los mismos e intentando favorecer el ahorro energético
- ✓ Comunicar el estado defectuoso o mal funcionamiento de los recursos informáticos a los encargados del mantenimiento de los mismos.
- ✓ Comunicar de forma clara a los alumnos la información relativa a tareas e información transmitida de forma digital
- ✓ Revisar el uso correcto de los medios y recursos informáticos por los alumnos, así como las publicaciones que se hagan en las aplicaciones utilizadas y controladas por el profesor, como pueden ser los grupos de Teams.
- ✓ Facilitar distintos recursos e información digital a los alumnos.



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 9 del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	10%	Calentamiento autónomo Desarrollo condición física Planificación del entrenamiento Test de condición física	CT1, CT4, CT5	1.1.1 Conoce las bases del desarrollo de las capacidades físicas	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.1.2 Conoce las bases de la planificación deportiva	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.1.3 Elabora entrenamientos de desarrollo de las capacidades físicas	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.1.4 Elabora un plan de entrenamiento personal	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.1.5 Lleva a cabo un plan de entrenamiento personal	Cuaderno de prácticas	<i>Heteroevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>
				1.1.6 Analiza los resultados de los planes de entrenamiento	Cuaderno de prácticas	<i>Heteroevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del	5%	Calentamiento autónomo	CT1	1.2.1 Conoce como se realizan los	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>



esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)		Planificación del entrenamiento Test de condición física		calentamientos y las vueltas a la calma		
				1.2.2 Elabora calentamiento y vueltas a la calma	Trabajo escrito	<i>Heteroevaluación</i>
				1.2.3 Pone en práctica calentamientos y vueltas a la calma adecuados	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i>
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	2%	Nutrición Respiración y relajación Condición física	CT4, CT5	1.3.1 Conoce las bases de la alimentación equilibrada	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.3.2 Elabora dietas en función de sus características y gasto energético	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.3.3 Conoce las bases de la educación postural	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.3.4 Demuestra una correcta educación postural en las actividades	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i>
				1.3.5 Conoce las bases de la relajación	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>



				1.3.6 Realiza correctamente actividades de relajación	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	2%	Todos los que impliquen actividad física	CT4, CT5	1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>
				1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>
1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	5%	Acondicionamiento físico Análisis de salidas profesionales	CT4, CT5	1.5.1 Desarrolla las capacidades físicas y habilidades motrices en las sesiones de Educación Física	Cuaderno de prácticas	<i>Heteroevaluación</i>
				1.5.2 Conoce los estudios relacionados con la actividad física	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)	5%	Primeros auxilios Análisis de salidas profesionales	CT4, CT5	1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				1.6.2 Sabe aplicar los primeros auxilios	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> Coevaluación
				1.6.3 Conoce los estudios relacionados con	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>



				la intervención en accidentes		
1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)	1%	Todos	CT2, CT3	1.7.1 Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				1.7.2 Analiza los estereotipos relacionados con lo corporal y emitir juicios de valor	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación
1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)	1%	Grabación de videos y utilización de apps deportivas	CT1	1.8.1 Utiliza apps en la realización de actividad física de manera segura	Cuaderno de prácticas	Heteroevaluación
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	1%	Trabajos de investigación	CT1, CT4, CT5	1.9.1 Usa las TICs para desarrollar su aprendizaje	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	15%	Deportes y actividades rítmicas	CT2, CT3, CT4, CT5	2.1.1 Realiza ejecuciones de las actividades físico-deportivas que se propongan ajustándose a los	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación



				requisitos establecidos		
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	5%	Deportes y juegos de competición, tradicionales y alternativos		2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de las actividades deportivas propuestas	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos en las actividades para conseguir ventaja	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> <i>Coevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)	5%	Análisis técnico de los deportes realizados		2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan los distintos deportes	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				2.3.2 Analiza las ejecuciones técnicas de los distintos deportes	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> <i>Autoevaluación</i> <i>Coevaluación</i>
				2.3.3 Resuelve los errores comunes con soluciones ajustadas al modelo	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i>



2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	10%	Juegos, deportes y otras actividades realizadas		2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				2.4.2 Valora los errores y aciertos de sus ejecuciones	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	10%	Preparación, dirección, participación y evaluación de calentamientos, planificaciones deportivas y otras propuestas autónomas individuales y grupales de interés	CT2	3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.1.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.1.3 Elabora proyectos de actividad física	Proyecto	Heteroevaluación Coevaluación
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	5%	Juegos, deportes y otras actividades realizadas	CT2, CT3	3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.2.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación



				el desempeño de las clases		
				3.2.3 Colabora en el diseño de proyectos o trabajos grupales	Hoja de observación Rúbrica coevaluación	<i>Coevaluación</i>
3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)	5%	Juegos, deportes y otras actividades realizadas	CT2, CT3	3.3.1 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>
				3.3.2 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)	1%	Juegos, deportes y otras actividades realizadas	CT2	4.1.1 Conoce manifestaciones motrices relevantes en la actualidad y las tradicionales	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>
				4.1.2 Identifica componentes culturales que no se ajustan a los valores sociales actuales	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>



4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	5%	Coreografía acrosport		4.2.1 Elabora composiciones corporales ajustándose a los requisitos de las mismas	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> <i>Coevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>
5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	2%	Actividades en el medio natural y urbano		5.1.1 Participa en actividades en el medio natural respetando las normas de conservación	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>
				5.1.2 Propone actuaciones para la conservación y mejora de los espacios	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	5%	Actividades en el medio natural y urbano		5.2.1 Participa en actividades en el entorno respetando las normas de seguridad	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>
				5.2.2 Organiza actividades en el entorno cercano usando parámetros adecuados	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>
				5.2.3 Realiza actividades en el entorno adaptándose a los requisitos de	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i>



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

				ejecución de las mismas		
--	--	--	--	----------------------------	--	--



ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

A. Vida activa y saludable.

- A.1 Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- A.2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- A.3 Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).
- B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- B.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- B.6 Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos



fuerzas y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- D.3 Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.
- D.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- D.5 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- D.6 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBifóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- E.2 Técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- E.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- E.6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- F.3 Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).



- F.4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- F.5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.



ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE BACHILLERATO

CT1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT2. La educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT3. Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

CT4. Las actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.

CT5. Las destrezas para una correcta expresión escrita.