

PROGRAMACIÓN 1º BACHILLERATO

COMPETENCIA ESPECÍFICA	PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BASICOS
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	STEM2 STEM5 CD1 CD4 CPSAA1.1 CPSAA1 CPSAA5 CE3	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.	Salud física: - 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 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 – PLANIFICACIÓN para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
		1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con	- Profesiones vinculadas a la actividad física y la Salud - DIETAS equilibradas según las características físicas y personales. - 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. - Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.

		posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	
		1.3 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, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	-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. -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. Medidas colectivas de seguridad. -Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte 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).
		1.4 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,	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

		aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	-Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. -Protocolos ante alertas escolares.
		1.5 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.	-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física -Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física. – Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas	CPSAA1.2 CPSAA4 CE2 CE3.	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.	-Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO

con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		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.	Resolución de problemas en situaciones motrices. – Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO -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 fuertes y débiles del rival. -Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. -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. VOLEY
--	--	--	---

		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.	-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. TENIS
--	--	---	--

COMPETENCIA ESPECÍFICA	PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo 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 y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso	CCL5 CPSAA1.1 CPSAA2 CPSAA5 CC3.	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.	-Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares. -Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.		3.2 Cooperar o 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.	-Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. -Sesiones autogestionadas. Preparación y puesta en marcha de un EVENTO deportivo solidario o en favor a la comunidad.
		3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento 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 y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de 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.	-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. -Historias de vida significativas. -Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. – Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).

			– Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. – Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación. – Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
--	--	--	---

COMPETENCIA ESPECÍFICA	PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su	STEM5 CPSAA1.2 CC1 CCEC1.	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	-Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. -Historias de vida de deportistas profesionales. -Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos(sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).

conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.			Manifestaciones de la cultura motriz. – Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. -Empresa y Diseño de Modelos de Negocio. El mundo de la empresa está presente a diario en los medios de comunicación, forma parte de la vida
		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 y compañeras u otros miembros de la comunidad.	-Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. -Técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva. COMBAS

COMPETENCIA ESPECÍFICA	PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al	STEM5 CPSAA1.2 CPSAA2 CC4 CE1.	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	Interacción eficiente y sostenible con el entorno. – Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. – Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. -Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.		actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	- El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. – Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
		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.	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. – Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. – Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). – Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. – 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 equipamientos: uso según especificaciones técnicas de los mismos.
--	--	--	---