

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO



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

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.....	2
b) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales. ....	2
c) Metodología didáctica.....	3
d) Secuencia de unidades temporales de programación.....	4
e) Materiales y recursos de desarrollo curricular. ....	4
f) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia. ....	4
g) Actividades complementarias y extraescolares.....	5
h) Atención a las diferencias individuales del alumnado.....	6
i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. ....	6
j) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica. ....	12
ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO .....	13
ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE BACHILLERATO .....	16



**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.

Educación Física

	CCL					CP			STEM				CD					CPSAA					CC				CE			CCEC										
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	STEM6	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓		✓	✓	✓					✓	✓					✓															
Competencia Específica 2									✓	✓										✓											✓	✓								
Competencia Específica 3	✓				✓						✓									✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓												
Competencia Específica 4													✓		✓					✓						✓							✓				✓			
Competencia Específica 5													✓							✓	✓								✓	✓										

En relación con la competencia digital, y de acuerdo con la línea marcada desde nuestro centro en relación con las áreas que se pueden evaluar en la citada competencia, tendremos en cuenta la rúbrica para la evaluación de la misma recogida en el Proyecto Curricular, anexo III.



## c) Metodología didáctica.

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

#### **Estilos de enseñanza**

- a. La metodología didáctica será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- b. Las propuestas didácticas se elaborarán desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común.
- c. Se tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, de modo que favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
- d. Se debe partir de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista.
- e. Se potenciará capacidad de búsqueda selectiva y el tratamiento de la información a través de diferentes soportes, de forma que sean capaces de crear, organizar y comunicar su propio conocimiento.
- f. Se propondrán tareas que permitan al alumnado resolver problemas aplicando los conocimientos o saberes de manera interdisciplinar para potenciar su autonomía.
- g. Se presentarán los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, diseñándose secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos saberes de una materia o de diferentes materias
- h. Se planificarán tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.
- i. El trabajo en equipo del profesorado se asegurará con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.
- j. En el desarrollo de las situaciones de aprendizaje se recomienda que se tenga en cuenta la planificación del trabajo, la investigación sobre el tema, la puesta en común de la información, la presentación del resultado final de manera oral, la reflexión conjunta sobre el proceso y el resultado, las propuestas de mejora y la evaluación.

#### ***Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:***

El estilo de aprendizaje propuesto exige que toda la organización sea flexible, adaptándose a las circunstancias y permitiendo tanto el trabajo individual como el trabajo en diferentes agrupaciones para el trabajo colaborativo, la realización de proyectos, o el trabajo en grupo en el que se promueva el diálogo, la cooperación, el intercambio de ideas, la creatividad...

El profesor podrá dedicar un tiempo a las explicaciones teóricas e indicaciones, teniendo en cuenta que el mayor tiempo de la clase se ocupará realizando diferentes tareas, y participando de manera activa y colaborativa en las actividades del aula, que deben ser variadas y accesibles a todos los alumnos según sus capacidades.

Además de adaptarnos a los ritmos de aprendizaje de nuestros alumnos, se habrá de tener en cuenta que, tratando de priorizar las clases al aire libre, dependemos de la climatología, por lo que –aunque disponemos de gimnasio cubierto- los tiempos y los espacios se irán adaptando de forma continua, semana a semana.



d) Secuencia de unidades temporales de programación.

	<b>Título</b>	<b>Fechas</b>	<b>Sesiones</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	SA 1: Condición física y pruebas para valorar las capacidades.	Sept y Oct	5
	SA 2: Actividades de gimnasio.	Nov y Dic	4
	SA 3: El Circo del Sol (Acrosport y comba).	Dic	6
	SA 4: El baile es mi vida (composiciones coreográficas y expresivas).	Nov	6
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	SA 5: Deportes individuales y deportes alternativos.	Feb	5
	SA 6: Profundización en deportes de cooperación-oposición.	Ene	5
	SA 7: Salvando vidas: primeros auxilios, prevención de accidentes y educación postural.	Ene	3
	SA 8: Aquí y ahora. Consciencia corporal.	Mar	7
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	SA 9: Planificamos y diseñamos actividades físicas en el medio natural y urbano.	May	5
	SA 10: El progreso de un año de trabajo.	May y Jun	5
	SA 11: Soy lo que como. Alimentación y conductas de riesgo.	Mar	5

e) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<b>Materiales</b>	<b>Recursos</b>
<b>Impresos</b>	<b>Fichas de clase</b>	<b>Fichas de clase</b>
<b>Digitales e informáticos</b>	<b>Apuntes</b>	<b>Enlaces, Apps</b>
<b>Medios audiovisuales y multimedia</b>	<b>Vídeos y grabaciones</b>	
<b>Manipulativos</b>	<b>Materiales propios de la asignatura</b>	
<b>Otros</b>	<b>Materiales propios de cada alumno</b>	

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

<b>Planes, programas y proyectos</b>	<b>Implicaciones de carácter general desde la materia</b>	<b>Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)</b>
Proyecto de centro	Hábitos saludables. Todos nuestros contenidos están relacionados con el proyecto de centro	Todo el curso



### g) Actividades complementarias y extraescolares.

<b>Actividades complementarias y extraescolares BACH</b>	<b>Breve descripción de la actividad</b>	<b>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</b>
A.F. en el medio RURAL (Amayuelas u otro)	Juegos populares de Castilla y León. Actividades de agroecología.	5
ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA PISCINA. Salvamento y Socorrismo	Conocer este deporte y sus salidas profesionales	7
DÍA BLANCO	Día de actividad en la naturaleza. Practica esquí.	5
Mini CURSO DE RECUPERACIÓN CARDIOPULMONAR / Primeros auxilios	Explicación y práctica de Soporte vital básico y funcionamiento del DESA	7
Visita y práctica P90 PÁDEL CLUB	Practicar una actividad en el entorno cercano	5
Visita y práctica CROSSFIT MORADO	Practicar una actividad en el entorno cercano	2
VISITAS DE CLUBES DE PALENCIA CON EL FIN DE DIFUNDIR ALGÚN DEPORTE (tenis mesa, rugby...)	Conocer otros deportes	5
SALIDAS AL ENTORNO CERCANO, PARQUES Y ZONAS DEPORTIVO-RECREATIVAS DE LA CIUDAD (Ribera Sur, Isla dos Aguas, gimnasios, pádel...)	Conocer el entorno cercano para practicar deportes	9
JORNADA DE E.F. EN LA CALLE	Celebrar este día y dar difusión al valor de la E.F.	9
ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA POR DEFINIR (Piragüismo o multiaventura) Y/O VISITA A CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS (La Roca).	Realización de actividades físicas en la naturaleza	9
VISITA O PARTICIPACIÓN EN ALGUNA ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL, MEDITACIÓN/RELAJACIÓN O FÍSICO – DEPORTIVA DE INTERÉS (p.ej INCLUDANZA)	Se da cabida al conocimiento de actividades y entidades que promueven otras actividades relacionadas con la actividad física.	8

Actividades extraescolares son las organizadas por el Patronato deportivo Municipal o por la Diputación, en forma generalmente de competiciones deportivas. Nuestros alumnos demandan normalmente participar en Bádminton, Balonmano, Salvamento y Socorrismo, Orientación deportiva, Tenis de mesa y Ajedrez. Desde el departamento se gestiona la parte que nos corresponde que es la de difusión y gestión de las inscripciones a través del DEBA, plataforma de la Junta de Castilla y León, todo ello de acuerdo con los monitores de cada modalidad deportiva. También participan en alguna ocasión alumnos de segundo de bachillerato.



## h) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
<p><b>Apuntes con imágenes, gráficos y lecturas</b></p> <p><b>Utilización de vídeos y músicas</b></p> <p><b>Debates en grupo</b></p>	<p><b>Expresión escrita, oral, mediante dibujos, mediante la expresión oral y rítmico-musical.</b></p> <p><b>Apoyos verbales, visuales o manuales.</b></p> <p><b>Adaptación de tiempos</b></p> <p><b>Refuerzos positivos</b></p> <p><b>Simplificación o ampliación de contenidos</b></p>	<p><b>Actividades con algún componente lúdico y útiles para su vida, basadas en su experiencia y que les proporcionen experiencias diversas, facilitando un buen clima de aula que permita la expresión de las dificultades propias y personales de cada uno.</b></p>

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Alumnado</i>	<i>Adaptación curricular de acceso /no significativa</i>	<i>Observaciones</i>
A	Adaptación curricular de acceso	Aquel que lo necesite tendrá las adaptaciones requeridas ya sea por dificultades visuales, auditivas, o por cualquier otra dolencia debidamente documentada.
B	Adaptación curricular no significativa	Aquel que lo necesite tendrá las adaptaciones requeridas por ejemplo para dar más tiempo a la realización de pruebas escritas.
C	Realización de trabajos voluntarios	A lo largo del curso se podrán proponer diferentes trabajos voluntarios para ayudar a subir nota, pudiendo darse el caso de subir hasta medio punto de la nota del trimestre o de la evaluación final. En este último caso se llevarán a cabo distintos trabajos en función de los intereses de los alumnos, o bien proyectos a realizar en los últimos días de clase.

En los aprendizajes se intentará fomentar la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando en todo momento retroalimentación y apoyo lo más individualizado posible, así como las adaptaciones metodológicas que se consideren o requieran.

## i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

(página siguiente)



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

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>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</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)	1	B1 C3	CT1, 2	<i>Guía de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	1	A1 D3	CT5	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2, 5,7
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)	1	A2 A3	CT2	<i>Portfolio</i>	<i>Coevaluación</i>	8
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)	1	B1 B4	CT2	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 10
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)	1	B4 C1	CT4	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 9



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

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)	1	B5 B6	CT2	Prueba práctica	Coevaluación	7, 3
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	D1 D6 E6	CT3	Trabajo de investigación	Coevaluación	3, 5, 8
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	C5	CT1	Portfolio	Coevaluación	9, 2
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	C5	CT1	Cuaderno del alumno	Coevaluación	10, 11
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)	1	B2 C4	CT4	Prueba práctica	Heteroevaluación	3, 6





# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

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)	1	B3 C1	CT5	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
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)	1	C1 C5	CT4	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Coevaluación</i>	6, 5, 4, 3
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)	1	A1 C2 C4	CT3	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,6,9
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)	1	D2 D4 D5	CT5	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2,5,6, 9
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que	1	C1 D2 E4	CT4, 5	<i>Diario del profesor</i>	<i>Coevaluación</i>	3, 5,6,9



pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)						
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)	1	A3 D6 E5	CT2, 3	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Coevaluación</i>	3,4,10 ,11
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	E1 F6	CT3	<i>Prueba oral</i>	<i>Coevaluación</i>	9,6,11
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)	1	E1 E2 E3	CT1	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3,4,8
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	1	F1 F2	CT2	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	9



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)						
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)	1	F3 F4 F5	CT2	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Coevaluación</i>	5,6,9



j) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Se llevan a cabo los contenidos programados con el suficiente grado de profundidad	Debates en las R.D.P.	Semanalmente	<b>Miembros del Departamento</b>
La programación contempla variadas situaciones de aprendizaje	Cuestionario para la memoria de fin de curso.	Final de curso	
Adquieren las competencias clave	Análisis de los resultados académicos	Trimestralmente	
El clima de trabajo y de aprendizaje es el adecuado.	Análisis del estado de la convivencia	Mensualmente	
Se emplean recursos variados y adaptados a las diferentes necesidades	Análisis de los materiales y recursos utilizados	Semanalmente	
<b>Propuestas de mejora:</b> Se llevarán a cabo de forma periódica en las reuniones de departamento.			

## 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 fuertes 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 LGTBfóbicas).

#### **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.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- 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.