

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO**



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

**IES ALONSO DE MADRIGAL**

**CURSO 24-25**



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

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>Peso IL</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)	7,9 %	A.1 C.3	CT2 CT3 CT4 CT5	1.1.1 Pone en práctica los diferentes instrumentos de valoración de las capacidades físicas, determinando así el nivel de condición física individual.	3,9%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2
				1.1.2 Conoce los sistemas de desarrollo de las diferentes capacidades físicas (resistencia y fuerza) y elabora un programa personal de actividad física enfocado a la mejora o mantenimiento de la salud.	3,9%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
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)	4,8 %	A.1	CT2 CT3 CT4 CT5	1.2.1 Interpreta mediante gráficas, los resultados obtenidos de las pruebas de condición física y control del esfuerzo a través de la toma de pulsaciones; y diferencia las diferentes zonas de entrenamiento para su aplicación en el programa de entrenamiento.	2,4%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2
				1.2.2 Elabora calentamientos autónomos y los pone en práctica a lo largo del curso.	2,4%	<i>Prueba oral</i> <i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>	3
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	1,6 %	A.1 A.2	CT2	1.3.1 Elabora un menú semanal en base al plato saludable y lo asocia a una de las dietas existentes en la actualidad siempre teniendo en	0,8%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4



necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)				cuenta las características físicas y personales.				
				1.3.2 Ejecuta su programa de entrenamiento con una adecuada postura corporal e introduce rutinas de descarga y relajación.	0,8%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
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)	4,8 %	A.2	CT2	1.4.1 Aplica las normas básicas de higiene corporal durante las lecciones, acudiendo con ropa y calzado deportivos atado correctamente y cambiándose la camiseta una vez finalizada la sesión.	4,8%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	Todas
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)	4,8 %	A.2	CT2	1.5.1 Conoce los efectos positivos y negativos que la actividad física tiene sobre la salud individual y colectiva.	4,8%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
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)	3,2 %	B4 B5	CT2 CT4 CT5	1.6.1 Reconoce los factores de riesgo en actividades físicas para prevenir accidentes y sabe aplicar medidas de actuación durante accidentes.	3,2%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4
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,	7,9 %	A.3	CT2 CT4 CT5	1.7.1 Distingue las tipologías corporales predominantes en nuestra sociedad.	7,9%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6



visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)								
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)	1,6 %	A.1	CT1 CT2	1.8.1 Registra datos relacionados con la realización de actividad física mediante el uso de aplicaciones en móviles, siendo capaz de compartir datos respetando la privacidad de los alumnos.	1,6%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2 y 6
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)	1,6 %	A.1	CT1 CT2	1.9.1 Hace uso de las tecnologías de la información y comunicación para justificar y documentar los trabajos realizados durante el curso.	1,6%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5, 6 y 8
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)	7,9 %	B.1 B.3 C.5	CT2 CT4 CT5	2.1.1 Identifica situaciones motrices individuales y cooperativas variadas para un deporte individual o colectivo, marcando un objetivo concreto que ha de resolver mediante el uso eficiente de los componentes de la motricidad.	3,9%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>	3
				2.1.2 Es capaz de resolver situaciones imprevistas para mejorar los resultados colectivos.	3,9%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>	3



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)	6,3 %	C.1	CT2	2.2.1 Hace uso de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución para solucionar situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, para un deporte individual o colectivo, autogestionando cualquier imprevisto.	6,3%	Escala de observación	Heteroevaluación Autoevaluación	8 y 9
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)	6,3 %	C.1	CT2 CT3	2.3.1 Reconoce las diferentes partes de una sesión y sus finalidades, diseñando y exponiendo una sesión del deporte elegido.	6,3%	Prueba oral	Heteroevaluación Coevaluación	8
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)	7,9 %	C.4	CT2 CT3	2.4.1 Participa en todas las actividades motrices planteadas en la clase y se esfuerza por mejorar en el día a día, mostrando interés por la materia.	3,9%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
				2.4.2 Sabe evaluar sus errores y los de los compañeros como parte imprescindible para el aprendizaje, mediante hojas de registro.	3,9%	Escala de observación	Heteroevaluación Coevaluación	8



<p>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)</p>	<p>6,3 %</p>	<p>D.5 E.6</p>	<p>CT2 CT3</p>	<p>3.1.1 Desempeña roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros, valorándolos como potencial salida profesional, mediante la práctica de actividades motrices.</p>	<p>6,3%</p>	<p><i>Escala de observación</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>3 y 9</p>
<p>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)</p>	<p>7,9 %</p>	<p>C.2</p>	<p>CT2</p>	<p>3.2.1 Participa de forma activa en el desarrollo de proyectos y producciones motrices, a través de la cooperación y colaboración con el resto de los compañeros y profesor.</p>	<p>7,9%</p>	<p><i>Escala de observación</i></p>	<p><i>Heteroevaluación Autoevaluación</i></p>	<p>5</p>
<p>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)</p>	<p>7,9 %</p>	<p>D.1 D.2 D.4 D.6 E.4 E.6</p>	<p>CT2 CT3</p>	<p>3.3.1 Realiza la práctica durante la clase estableciendo mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de los compañeros.</p>	<p>7,9%</p>	<p><i>Registro anecdótico</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>8</p>



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)	1,6 %	E.1	CT2	4.1.1 Justifica la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices, a través de la evolución de los juegos y deportes tradicionales a los deportes alternativos.	1,6%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	9
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)	3,2 %	E.2 E.3	CT2	4.2.1 Experimenta diferentes técnicas expresivas mediante la guía y facilitación por parte del profesor y llegando a crear una composición corporal individual.	1,6%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	7
				4.2.2 Crea y representa una composición corporal colectiva con base musical ante sus compañeros, aplicando diferentes técnicas expresivas	1,6%	<i>Escala de observación</i>	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>	7
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)	3,2 %	F.1 F.2 F.5	CT1 CT2	5.1.1 Analiza las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de la actividad física, concretando equipamientos y usos.	3,2%	<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5
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	3,2 %	B.2 F.3 F.4 F.6	CT1 CT2	5.2.1 Describe factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo individual y colectivo (cansancio, duración de la prueba o similares).	3,2%	<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)								
---	--	--	--	--	--	--	--	--





## **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 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).



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- 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.