PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

(EDUCACIÓN A DISTANCIA)



IES ALONSO DE MADRIGAL

CURSO 26-27

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO (DISTANCIA)

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.

La metodología didáctica en la educación a distancia se enfoca en el aprendizaje autónomo y activo del estudiante, superando las barreras de espacio y tiempo. Se distingue de la metodología presencial por el rol central de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y la necesidad de una planificación cuidadosa de la interacción entre el docente, el alumno y los materiales.
Para que la metodología didáctica a distancia resulte efectiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

Diseño Instruccional: Es la planificación rigurosa del curso. Se definen los objetivos de aprendizaje, los contenidos, las actividades, los recursos y los sistemas de evaluación. Un buen diseño instruccional garantiza una ruta de aprendizaje clara y coherente para el alumno.
Materiales y Recursos: Los contenidos deben ser accesibles y variados. Se utilizan textos, videos, podcasts, simulaciones y otros recursos multimedia que se adapten a los diferentes estilos de aprendizaje. Es crucial que el material sea interactivo y fomente la participación.
Comunicación y Tutorización: La interacción es vital para combatir la sensación de aislamiento. El rol del docente cambia de "instructor" a "tutor" o "facilitador". Se utilizan herramientas síncronas (videoconferencias, chats) y asíncronas (foros, correos electrónicos) para mantener una comunicación fluida y personalizada con los estudiantes. La retroalimentación es constante y constructiva.
Evaluación Continua: La evaluación en la educación a distancia no se limita a un examen final. Se utilizan diversas técnicas como cuestionarios en línea, proyectos, trabajos escritos, participación en foros y autoevaluaciones, lo que permite un seguimiento continuo del progreso del estudiante y fomenta la reflexión sobre su propio aprendizaje.
Las características pedagógicas de la Educación Física en el Bachillerato a distancia se centran en el aprendizaje autónomo y la aplicación práctica de conocimientos teóricos sobre el cuerpo, la salud y el movimiento. La metodología se adapta al formato no presencial, con un fuerte énfasis en la autorregulación y la planificación personal por parte del estudiante.

Enfoque Teórico-Práctico

La asignatura se aborda desde una de base teórica fundamentada en el conocimiento de los contenidos asociados al cuerpo y el movimiento, complementada con su aplicación práctica, que se lleva a cabo de forma autónoma y supervisada a distancia. El alumno debe aplicar los conocimientos teóricos a su propia realidad, por ejemplo, diseñando y ejecutando un plan de entrenamiento personal o elaborando un registro diario de actividades físicas.

Autonomía y Autorregulación

La pedagogía a distancia exige un alto grado de responsabilidad por parte del alumno. El profesor no actúa como un instructor en el aula, sino como un guía y facilitador. La evaluación se enfoca en la capacidad del estudiante para:

Gestionar su tiempo: Organizar el estudio de los contenidos y la realización de las actividades prácticas.
Planificar su aprendizaje: Establecer objetivos de rendimiento y salud a corto y largo plazo.
Autoevaluar su progreso: Reflexionar sobre los resultados de sus actividades y ajustar su plan de trabajo

Uso de la Tecnología

La base de la pedagogía en la educación a distancia es el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Los materiales didácticos se presentan en formatos digitales, y la comunicación entre el docente y el alumno se realiza a través de:

Plataformas virtuales de aprendizaje (LMS): el Centro utiliza la plataforma virtual Moodle para tal fin, y es allí donde el alumnado tendrá acceso a los contenidos (Presentaciones multimedia, documentos, enlaces…), foros de discusión y tareas.
Videoconferencias, chats y herramientas de comunicación asíncrona: Para tutorías individuales o colectivas que aclaren dudas. En vivo, vía aplicación Microsoft Teams asociada a nuestra cuenta de educacyl, u otras aplicaciones M365 como Stream, que permite elaborar clases o comunicaciones audiovisuales.
Correo electrónico y mensajería instantánea: Para una comunicación fluida y constante. A través de nuestro correo de educacyl.

d) Secuencia de unidades temporales de programación.

	Título	***Fechas y sesiones***
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: "Evaluación Inicial: Presentación y programación de la asignatura. Cuestionario sobre hábitos saludables y de práctica físico-deportiva"	*NO APLICA*
	SA 1: "Valoración de la condición física y motora. Bases para el acondicionamiento físico de la fuerza muscular y la resistencia cardiorrespiratoria"	*NO APLICA*
	SA 2: "Sports LAB: analizamos los deportes (caracterización, tipología y posibilidades de práctica)"	*NO APLICA*
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 3: "Personal Trainer: elaboramos nuestro programa de acondicionamiento físico-deportivo individual"	*NO APLICA*
	SA 4: "Gasto energético y actividad física"	*NO APLICA*
	SA 5: "Lesiones más frecuentes al practicar ejercicio físico. Prevención y medidas de actuación primaria ante accidentes físico-deportivos"	*NO APLICA*
	SA 6: "Actividades físico-deportivas dirigidas con soporte musical. Nuevas tendencias. Bases coreográficas"	*NO APLICA*
TERCER TRIMESTRE	SA 7: "Actividades físico-deportivas al Aire Libre: caracterización y tipología" SA 8: "Actividades físico-deportivas de desplazamiento en medio terrestre o acuático: planificación y organización" SA 9: "Estudios y Salidas Profesionales en el ámbito de la actividad física y el deporte"	*NO APLICA*
	SA 8: "Actividades físico-deportivas de desplazamiento en medio terrestre o acuático: planificación y organización"	*NO APLICA*
	SA 9: "Estudios y Salidas Profesionales en el ámbito de la actividad física y el deporte"	*NO APLICA*

e) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Materiales	***Recursos***
Impresos	Apuntes de la materia Fichas de registro Libros de texto para consulta	Artículos relacionados Libros de lectura relacionados
Digitales e informáticos	Aula Virtual Cuestionarios en diversas aplicaciones	Software Office 365 Moodle
Medios audiovisuales y multimedia	Vídeos explicativos Presentaciones de contenidos	Aplicaciones móviles relacionadas
Manipulativos	Aportados por el alumno para la realización de alguna actividad	Varios

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 TIC	• Uso del software del entorno Educacyl (Anexo III)	• Todas
Plan de Orientación académica y profesional	• Ayudar al alumnado a conocerse, sus intereses, motivaciones, capacidades. • Dar a conocer al alumnado las diversas posibilidades académicas y profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte una vez terminada la etapa.	• Todas • Todas
Plan de formación	• El profesorado realiza cursos de formación y actualización organizados por el CFIE de Ávila y el propio centro • Curso: Teatro en el aula: creatividad, expresión y herramientas escénicas. (MARIA AURORA ELVIRA PINDADO)	• A lo largo del curso escolar.

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***
Pauta 1: Proporcionar diferentes opciones para la percepción.	**Pauta 4: Proporcionar opciones para la interacción física.**	**Pauta 7: Proporcionar opciones para captar el interés.**

La información debería ser presentada en un formato flexible de manera que puedan modificarse las siguientes características perceptivas: • El tamaño del texto, imágenes, gráficos, tablas o cualquier otro contenido visual. • El contraste entre el fondo y el texto o la imagen. • El color como medio de información o énfasis. • El volumen o velocidad del habla y el sonido. • La velocidad de sincronización del vídeo, animaciones, sonidos, simulaciones, etc. • La disposición visual y otros elementos del diseño. • La fuente de la letra utilizada para los materiales impresos. Utilizar representaciones textuales equivalentes como subtítulos. Proporcionar transcripciones escritas de los vídeos o los clips de audio. Proporcionar descripciones (texto o voz) para todas las imágenes, gráficos, vídeos o animaciones. Proporcionar el acceso a software de texto-a-voz. **Pauta 2: Proporcionar múltiples opciones para el lenguaje, las**	Proporcionar alternativas en los requisitos de ritmo, plazos y motricidad necesarias para interactuar con los materiales educativos, tanto en los que requieren una manipulación física como las tecnologías. **Pauta 5: Proporcionar opciones para la expresión y la comunicación.** Componer o redactar en múltiples medios como: texto, voz, dibujo, ilustración, diseño, cine, música, movimiento, arte visual, escultura o vídeo. Resolver los problemas utilizando estrategias variadas. Usar aplicaciones Web (por ejemplo, wikis, animaciones, presentaciones). Proporcionar diferentes modelos de simulación (por ejemplo, modelos que demuestren los mismos resultados, pero utilizando diferentes enfoques, estrategias, habilidades, etc.). Proporcionar múltiples ejemplos de soluciones novedosas a problemas reales. Proporcionar llamadas y apoyos para estimar el esfuerzo, los recursos y la dificultad. Facilitar modelos o ejemplos del proceso y resultado de la definición de metas. Proporcionar pautas y listas de comprobación para ayudar en la definición de los objetivos o metas.	• El tipo de premios o recompensas disponibles. • Las herramientas para recoger y producir información. • El color, el diseño, los gráficos, la disposición, etc. • La secuencia o los tiempos para completar las distintas partes de las tareas. Permitir a los estudiantes participar en el proceso de diseño de las actividades de clase y de las tareas académicas. Involucrar a los estudiantes, siempre que sea posible, en el establecimiento de sus propios objetivos personales académicos y conductuales. Variar las actividades y las fuentes de información para que puedan ser: • 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. Diseñar actividades cuyos resultados sean auténticos, comunicables a una audiencia real y que reflejen un claro propósito para los participantes.

expresiones matemáticas y los símbolos. Pre-enseñar el vocabulario y los símbolos, especialmente de manera que se promueva la conexión con las experiencias del estudiante y con sus conocimientos previos. Proporcionar símbolos gráficos con descripciones de texto alternativas 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). Hacer que toda la información clave en la lengua dominante (por ejemplo, castellano) también esté disponible en otros idiomas importantes (por ejemplo, inglés) para estudiantes con bajo nivel de idioma español y en LSE para estudiantes sordos. Enlazar palabras clave del vocabulario a su definición y pronunciación tanto en las lenguas dominantes como en las maternas. Proporcionar herramientas electrónicas para la traducción o enlaces a glosarios multilingües en la Web. Insertar apoyos visuales no lingüísticos para clarificar el vocabulario (imágenes, vídeos, etc.).	Ponerlas metas, objetivos y planes en algún lugar visible. Integrar avisos que lleven "parar y pensar" antes de actuar, así como espacios adecuados para ello. Incorporar llamadas a "mostrar y explicar su trabajo" (por ejemplo, revisión de portafolio, críticas de arte). Proporcionar listas de comprobación y plantillas de planificación de proyectos para comprender el problema, establecer prioridades, secuencias y temporalización de los pasos a seguir. Proporcionar pautas para dividir las metas a largo plazo en objetivos a corto plazo alcanzables. Proporcionar organizadores gráficos y plantillas para la recogida y organización de la información. Proporcionar listas de comprobación y pautas para tomar notas. Hacer preguntas para guiar el autocontrol y la reflexión. Mostrar representaciones de los progresos (por ejemplo, del antes y después con fotos, gráficas y esquemas o tablas mostrando el progreso a lo largo del tiempo, portafolios del proceso). Usar plantillas que guíen la autorreflexión sobre la calidad y sobre lo que se ha completado.	Promover la elaboración de respuestas personales, la evaluación y la autorreflexión hacia los contenidos y las actividades. 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. **Pauta 8: Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia.** Pedir a los estudiantes que formulen el objetivo de manera explícita o que lo replanteen. Presentar el objetivo de diferentes maneras. Fomentar la división de metas a largo plazo en objetivos a corto plazo. Utilizar indicaciones y apoyos para visualizar el resultado previsto. Diferenciar el grado de dificultad o complejidad con el que se pueden completar las actividades fundamentales. Proporcionar alternativas en cuanto a las herramientas y apoyos permitidos. Variar los grados de libertad para considerar un resultado aceptable. Hacer hincapié en el proceso, el esfuerzo y la mejora en el logro de los objetivos como alternativas a la evaluación externa y a la competición.

Pauta 3: Proporcionar opciones para la comprensión. Anclar el aprendizaje estableciendo vínculos y activando el conocimiento previo (por ejemplo, usando imágenes visuales, fijando conceptos previos ya asimilados o practicando rutinas para dominarlos). Establecer vínculos entre conceptos mediante analogías o metáforas. Destacar o enfatizar los elementos clave en los textos, gráficos, diagramas, fórmulas, etc. Usar esquemas, organizadores gráficos, rutinas de organización de unidades y conceptos y rutinas de "dominio de conceptos" para destacar ideas clave y relaciones. Usar múltiples ejemplos y contra-ejemplos para enfatizar las ideas principales. Usar claves y avisos para dirigir la atención hacia las características esenciales. Destacar las habilidades previas adquiridas que pueden utilizarse para resolver los problemas menos familiares. Proporcionar indicaciones explícitas para cada paso en cualquier proceso secuencial. Introducir apoyos graduales que favorezcan las estrategias de	Usar listas de comprobación para la evaluación, matrices de valoración (scoring rubrics) y ejemplos de prácticas o trabajos de estudiantes evaluados con anotaciones o comentarios. **Pauta 6: Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas.** Facilitar modelos o ejemplos del proceso y resultado de la definición de metas. Proporcionar pautas y listas de comprobación para ayudar en la definición de los objetivos o metas. Integrar avisos que lleven "parar y pensar" antes de actuar, así como espacios adecuados para ello. Incorporar llamadas a "mostrar y explicar su trabajo" (por ejemplo, revisión de portafolio, críticas de arte). Proporcionar listas de comprobación y plantillas de planificación de proyectos para comprender el problema, establecer prioridades, secuencias y temporalización de los pasos a seguir. Proporcionar pautas para dividir las metas a largo plazo en objetivos a corto plazo alcanzables. Proporcionar organizadores gráficos y plantillas para la recogida y organización de la información.	Proporcionar indicaciones que orienten a los estudiantes sobre cuándo y cómo pedir ayuda a otros compañeros o profesores. Proporcionar feedback que fomente la perseverancia, que se centre en el desarrollo de la eficacia y la autoconciencia, y que fomente el uso de estrategias y apoyos específicos para afrontar un desafío. Proporcionar feedback que enfatice el esfuerzo, la mejora, el logro o aproximación hacia un estándar, mejor que en el rendimiento concreto. Proporcionar feedback específico, con frecuencia y en el momento oportuno. Proporcionar feedback que sea sustantivo e informativo, más que comparativo o competitivo. Proporcionar feedback que modele cómo incorporar la evaluación dentro de las estrategias positivas para el éxito futuro, incluyendo la identificación de patrones de errores y de respuestas incorrectas. **Pauta 9: Proporcionar opciones para la autorregulación.** Proporcionar avisos, recordatorios, pautas, rúbricas, listas de comprobación que se centren en objetivos de autorregulación como puede ser reducir la frecuencia de los brotes de agresividad en respuesta a la frustración.

procesamiento de la información. De vez en cuando, dar la oportunidad de crear situaciones en las que haya que revisar las ideas principales y los vínculos entre las ideas.	Proporcionar listas de comprobación y pautas para tomar notas. Hacer preguntas para guiar el autocontrol y la reflexión. Mostrar representaciones de los progresos (por ejemplo, del antes y después con fotos, gráficas y esquemas o tablas mostrando el progreso a lo largo del tiempo, portafolios del proceso). Usar plantillas que guíen la autorreflexión sobre la calidad y sobre lo que se ha completado. Usar listas de comprobación para la evaluación, matrices de valoración (scoring rubrics) y ejemplos de prácticas o trabajos de estudiantes evaluados con anotaciones o comentarios.	Aumentar la frecuencia con la que se dan la autorreflexión y los auto-refuerzos. Proporcionar guías, mentores o apoyos que modelen el proceso a seguir para establecer las metas personales adecuadas que tengan en cuenta tanto las fortalezas como las debilidades de cada uno. Apoyar actividades que fomenten la autorreflexión y la identificación de objetivos personales. Manejar adecuadamente las fobias o miedos y los juicios sobre la aptitud "natural" (por ejemplo, "¿Cómo puedo mejorar en las áreas que me exigen mayor esfuerzo?" mejor que "No soy bueno en matemáticas") Usar situaciones reales o simulaciones para demostrar las habilidades para afrontar los problemas de la vida cotidiana. Ofrecer dispositivos, ayudas o gráficos para facilitar el proceso de aprender a recabar y representar de manera gráfica datos de las propias conductas, con el propósito de controlar los cambios en dichas conductas. Usar actividades que incluyan un medio por el cual los estudiantes obtengan feedback y tengan acceso a recursos alternativos (por ejemplo, gráficas, plantillas, sistemas de retroalimentación en pantalla, …) que favorezcan el reconocimiento del progreso de una manera comprensible y en el momento oportuno.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Alumnado	*Adaptación curricular de acceso /no significativa*	*Observaciones*
A	Elija un elemento.	
B	Elija un elemento.	
C	Elija un elemento.	
D	Elija un elemento.	

i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (Pag.11)

La evaluación se realizará a través de las diferentes pruebas presenciales ordinarias de cada convocatoria, así como, mediante la realización y entrega, al profesor de la materia a través del aula virtual, de determinadas tareas evaluables, en su caso, en el tiempo límite que marca la prueba presencial.

Los exámenes de convocatoria presencial ordinaria de la 1ª evaluación se realizarán en el mes de diciembre, los de la 2ª evaluación durante el mes de marzo, los finales ordinarios a últimos de mayo y los finales extraordinarios en el mes de junio. No existe 3ª evaluación.

La calificación final en la convocatoria de junio vendrá de la nota media de las tres evaluaciones, ponderando lo obtenido en cada uno de los criterios de evaluación asociados al curso. La materia se considerará superada cuando se alcance una nota igual o superior a 5,0. Las calificaciones serán truncadas en las unidades, no serán redondeadas. Es decir, un 4,9 supondrá una calificación de 4. Solo se redondeará a partir del 9’5.

PREPARACIÓN DE LA PRUEBA PRESENCIAL, ELABORACIÓN Y ENTREGA DE TAREAS

La plataforma oficial para la realización y el seguimiento del curso es el aula virtual Moodle, que proporciona la Junta de Castilla y León. Allí, encontraréis alojados aquellos materiales necesarios para la preparación de la prueba presencial o la elaboración de tareas evaluables, en forma de presentaciones multimedia, archivos de documentos u otros. Para aquellas tareas que requieran aportar soporte audiovisual, se darán las instrucciones precisas, en tiempo y forma.

El envío de tareas será, preferentemente, en la ubicación especificada dentro del aula virtual o a través de la aplicación Teams, de microsoft, según se precise. Otras opciones de entrega podrían ser, vía email del profesor maurora.elvpin@educa.jcyl.es o alojamiento en la nube, mediante servicio OneDrive, Google Drive o similar, para aquellos archivos de gran capacidad. En todo caso, se deberá seguir el siguiente formato de asunto al nombrar el archivo. Ejemplo:

Apellidos y nombre + número de trimestre + número de práctica
Elvira Pindado Mª Aurora_T1_P1

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*
El número de Unidades temporales de programación y sus sesiones diseñadas para el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado son adecuadas y suficientes.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
Los contenidos e indicadores de logro asociados a los criterios de evaluación favorecen el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado de una manera correcta y adecuada.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
Los instrumentos de evaluación proporcionan la información buscada de manera adecuada y concreta.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
Los criterios de calificación y de recuperación ayudan en la valoración de los aprendizajes de manera adecuada.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
Los contenidos transversales asociados a las situaciones de aprendizaje son trabajados en las UTP de manera adecuada y suficiente.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
La metodología utilizada favorece el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de manera adecuada.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
Las medidas de atención a la diversidad y los planes específicos utilizados han ayudado al alumnado en el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma adecuada.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
Los materiales y recursos utilizados han sido adecuados en el proceso de enseñanza y aprendizaje.	Lista de control	Final de curso	Profesorado
La concreción de los planes y programas del centro vinculados a la materia ha sido adecuada y correcta.	Lista de control	Final de curso	Profesorado

Propuestas de mejora:

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.

Criterios de evaluación	*Peso CE*	*Porcentaje CE*	*Contenidos de materia*	*Contenidos transversales*	*Indicadores de logro*	*Peso IL*	*Instrumento de evaluación*	*Agente evaluador*	*SA*
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)	**8**	12,8 %	A.1 C.3	CT2 CT3 CT4 CT5	1.1.1 Conoce diferentes formas de valorar la condición físico-motora, así como, el manejo, registro e interpretación, de diversos instrumentos de valoración.	3,2%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*1*
					1.1.2 Identifica y experimenta los principales sistemas de desarrollo de la fuerza muscular y la resistencia cardiorrespiratoria, relacionándolos con su funcionalidad.	3,2%			*1 y 3*
					1.1.3 Elabora un programa personal de actividad física enfocado a la mejora o mantenimiento de la salud.	6,4%			*3*
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)	**3**	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 establece su zona de actividad física saludable.	3,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*1*
					1.2.2 Experimenta de manera autónoma, los principios básicos que determinan un calentamiento previo a la práctica de actividad físico-deportiva.	1,2%			*1 y 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 necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	**5**	7,9 %	A.1 A.2	CT2	1.3.1 Identifica y sabe manipular, las variables nutricionales asociadas al gasto energético y la actividad física.	3,9%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*4*
					1.3.2 Conoce los principales medios de recuperación de la práctica físico-deportiva asociados a la relajación	3,9%			

					psico-corporal y al restablecimiento de las funciones orgánicas.				
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**	1,6 %	A.2	CT2	1.4.1 Conoce y experimenta autónomamente, los hábitos saludables asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*3*
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)	**2**	3.2 %	A.2	CT2	1.5.1 Analiza y relaciona, las estudios y salidas profesionales con el cuerpo humano y su motricidad.	3,2%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*9*
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)	**4**	6,3 %	B4 B5	CT2 CT4 CT5	1.6.1 Conoce las principales lesiones asociadas a la práctica de actividad físico-deportiva, así como, las medidas de prevención y actuación, ante accidentes físico-deportivos.	6,3%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*3 y 5*
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**	1,6 %	A.3	CT2 CT4 CT5	1.7.1 Distingue las tipologías corporales predominantes en nuestra sociedad.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*3 y 5*

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)	**8**	12.8 %	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.	12,8%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*1,3,4 y 8*
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)	**8**	12.8 %	A.1	CT1 CT2	1.9.1 Hace uso de las tecnologías de la información y comunicación para preparar los contenidos y entregar las tareas asociadas a la asignatura durante el curso.	12,8%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*Todas*
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**	1,6 %	B.1 B.3 C.5	CT2 CT4 CT5	2.1.1 Identifica situaciones motrices individuales y cooperativas variadas para una actividad físico-deportiva individual o colectiva, marcando un objetivo concreto que ha de resolver mediante el uso eficiente de los componentes de la motricidad.	0,8%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*2 y 3*
					2.1.2 Es capaz de resolver situaciones imprevistas para mejorar los resultados colectivos.	0,8%			
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**	1.6 %	C.1	CT2	2.2.1 Reconoce 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.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*2*

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)	**3**	4.8 %	C.1	CT2 CT3	2.3.1 Reconoce las diferentes partes de una sesión y sus finalidades, diseñando y exponiendo una sesión de la actividad físico-deportiva elegida.	4,8%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*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**	1,6 %	C.4	CT2 CT3	2.4.1 Participa autónomamente en aquellas actividades motrices planteadas durante el curso mostrando compromiso y responsabilidad, hacia un estilo de vida activo y saludable.	0,8%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*1 y 3*
					2.4.2 Sabe evaluar sus errores y los de los compañeros como parte imprescindible para el aprendizaje, mediante hojas de registro.	0,8%			
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)	**2**	3,2 %	D.5 E.6	CT2 CT3	3.1.1. Muestra iniciativa en la gestión y organización de actividades físico-deportivas de carácter recreativo y/o saludable.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*2 y 3*
					3.1.2. Conoce los estudios y las principales salidas profesionales asociadas a la actividad físico-deportiva	1,6%			*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 pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	**1**	1,6 %	C.2	CT2	3.2.1 Participa de forma activa en el desarrollo de proyectos y producciones motrices, de manera autónoma o en colaboración con el resto de los compañeros y profesor.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*3*

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**	1,6 %	D.1 D.2 D.4 D.6 E.4 E.6	CT2 CT3	3.3.1. Participa en aquellas actividades físico-deportivas que haya elegido autónomamente en su plan de acondicionamiento físico, estableciendo mecanismos de relación, entendimiento y comunicación, con el resto de participantes, si los hubiere.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*3*
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**	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, hacia el deporte convencional y hacia los deportes alternativos.	1,6%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*2*
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)	**4**	6.3 %	E.2 E.3	CT2	4.2.1 Conoce las bases coreográficas de la composición escénica, así como, las principales tendencias contemporáneas rítmico-expresivas	3,1%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*6*
					4.2.2 Aplica los principios básicos para la construcción coreográfica de composiciones corporales rítmico-expresivas con o sin soporte musical.	3,1%			

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)	**4**	6.3 %	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 tipología, equipamientos y usos.	6,3%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*7*
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)	**4**	6.3 %	B.2 F.3 F.4 F.6	CT1 CT2	5.2.1 Planifica y Organiza, una actividad en ruta al aire libre, considerando posibles elementos de riesgo durante su realización, así como, analizando diferentes variables, como el medio físico de práctica (tipo de terreno y desnivel), exigencia físico-técnica del recorrido, meteorología…	6,3%	*Prueba escrita*	*Heteroevaluación*	*8*

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).

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.

ANEXO III: PLAN TIC

Para lograr los objetivos del plan TIC que aparecen en la rúbrica, se realizarán diversas actividades en todas las situaciones de aprendizaje del curso, utilizando el software del entorno Educacyl (Office 365)

Rúbrica de la competencia digital departamento de Educación Física					
	Objetivos	**Avanzado**	**Intermedio**	**Principiante**	**Peso (%)**
Área 1: Información	Buscar información en internet	Busca información con agilidad y destreza, filtrando lo encontrado objetivamente.	Busca información en internet con soltura y encuentra lo requerido	Busca información en internet con dificultad y sin destreza	10
	Organizar la información digital	Organiza y guarda la información digital de forma adecuada, de manera rápida y conociendo todas las opciones disponibles.	Guarda y organiza la información digital con cierto orden y seguridad.	Guarda la información digital con dificultad y sin orden.	10
Área 2: Comunicación	Ser capaz de compartir recursos y Comunicarse con los compañeros usando la red y medios digitales	Se sirve de aplicaciones diversas de interacción y comunicación; maneja sus opciones avanzadas y las adapta al tipo de actividad y a sus destinatarios	Usa sin dificultad aplicaciones diversas de interacción y comunicación.	Presenta dificultades para utilizar aplicaciones de interacción y comunicación.	10
	Comunicarse con el profesor a través de medios digitales	Utiliza distintos métodos digitales para comunicarse con el profesor, manejando las todas opciones.	Se comunica con el profesor usando aplicaciones y medios digitales sin dificultad.	Presenta dificultades para comunicarse con el profesor usando medios digitales	10
Área 3: Creación de contenidos	Crear contenidos propios usando herramientas digitales.	Crea contenidos digitales utilizando formatos variados de modo creativo e innovador.	Crea contenidos digitales utilizando formatos variados.	Tiene dificultades para crear contenidos digitales.	20
	Respetar y utilizar adecuadamente los dispositivos digitales	Utiliza y cuida los dispositivos de la mejor forma.	Utiliza los dispositivos digitales.	No presenta ningún cuidado a la hora de utilizar los dispositivos digitales.	5

<u>Área 4:</u> Seguridad	Proteger sus datos personales e identificación digital	Es consciente de los peligros de la red. Inicia navegación en privado y cierra sus sesiones.	Es consciente de los riesgos de la red. Cierra sus sesiones en el aula de informática.	Cuando utiliza una aplicación no tiene conciencia de que debe proteger su identidad digital.	5
	Ser consciente de los riesgos, amenazas y fraudes digitales.	Muestra un comportamiento de respeto y es consciente de los riesgos, fraudes digitales a los que está expuesto.	Sabe de la existencia de las amenazas y fraudes digitales.	No es consciente de los riesgos que supone un mal uso de las comunicaciones por red.	10
<u>Área 5:</u> Resolución de problemas	Resuelve problemas técnicos sencillos.	Encuentra rápidamente soluciones creativas para resolver dificultades en el manejo de programas y herramientas digitales.	Encuentra solución a las dificultades en el manejo de la tecnología.	No sabe cómo hacer frente a las dificultades que le surgen cuando utiliza dispositivos, aplicaciones o programas.	20