

## CONTENIDOS 1º BACHILLERATO

<b><u>PRIMER TRIMESTRE</u></b> <b><u>Práctica</u></b>	<b><u>SEGUNDO TRIMESTRE</u></b> <b><u>Práctica</u></b>	<b><u>TERCER TRIMESTRE</u></b> <b><u>Práctica</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Inicial</li> <li>- Calentamiento General y Específico</li> <li>- Tests C. Física Inicial</li> <li>- P alas-Pádel 3 o Bádmin ton 3</li> <li>- Unihoc 3 o Fútbol Sala 3 o Lacrosse 2</li> <li>- Sistemas de Entrenamiento de la Resistencia</li> <li>- Senderism</li> <li>- Prueba Resistencia 1ª ev</li> <li>- Carrera Campo A través</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C. Motrices Básicas y Tests C. Físico-Motriz</li> <li>- Malabares 5</li> <li>- Sistemas de Entrenamiento de la Fuerza: Crossfit, o Circuitos, Calistenia o TRX</li> <li>- Sistemas de Entrenamiento de la Velocidad</li> <li>- Lucha 3 o Rugby 3</li> <li>- Balonmano 3 o Baloncesto 3 o Ultimate 3</li> <li>- Patinaje sobre Hielo 2</li> <li>- Prueba Resistencia 2ªev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinaje en Línea 3, Monopatinaje 3 o Bicicleta 3</li> <li>- Sistemas de Entrenamiento de la Flexibilidad</li> <li>- Masaje Deportivo</li> <li>- Exp. Corporal 5</li> <li>- Voleibol 3</li> <li>- Béisbol 3</li> <li>- Petanca y Bolos</li> <li>- Tests C. Física Final</li> <li>- Prueba Resistencia Final</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> <li>- Ex Final Extraordinario</li> </ul>
<p><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia Cardíaca y Ejercicio</li> <li>- Capacidades Físicas Básicas</li> <li>- Bádmin ton o Pádel</li> <li>- Unihoc, Fútbol Sala o Lacrosse.</li> <li>- El Aparato Locomotor (Huesos, músculos y articulaciones)</li> <li>- Senderismo (Marcha, Acampada, Orientación)</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento Deportivo</li> <li>- Lucha o Rugby</li> <li>- Balonmano o Baloncesto o Ultimate.</li> <li>- Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios</li> <li>- Nutrición Deportiva y Gasto Energético</li> <li>- Ex. Teórico y Rec</li> </ul>	<p><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinaje en Línea, Monopatinaje, Bici y Seguridad vial</li> <li>- Voleibol</li> <li>- Béisbol</li> <li>- Masaje Deportivo</li> <li>- Lenguaje Corporal y Dramatización.</li> <li>- Juegos Populares y Tradicionales</li> <li>- Deporte y Sociedad</li> <li>- Deporte y sexo</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> <li>- Ex Final Extraordinario</li> </ul>

### **Criterios de Evaluación BACHILLERATO**

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.

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

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.

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.

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.

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. 3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, 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.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales, 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.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos 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.

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.