|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criterios de evaluación:**     |  | | --- | | **Criterios 1. Relacionado con la CE1*.***  *Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.* | | **1º de Bachillerato** | | * 1. Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías.   2. Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.   3. Instruir hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.   4. Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social. | | **Criterios 2.**  **Relacionado con la CE2.**  *Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social*. | | * 2.1 Resolver con eficacia y eficiencia motriz diferentes situaciones de juego y práctica deportiva utilizando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, aplicando pautas de seguridad y de higiene personal y utilizando las estrategias apropiadas para la resolución de conflictos. * 2.2 Diseñar y participar en eventos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones. * 2.3 Investigar diferentes contextos de actividad física y de deportes atendiendo a los elementos inherentes a la justicia social, como la participación y la igualdad de oportunidades. | | **Criterios 3. Relacionado con la CE3**. *Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.* | | * 3.1 Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva. * 3.2 Practicar diversas actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones. * 3.3 Organizar y participar en partidas de Pelota Valenciana reconociendo los valores intrínseco | | **Criterios 4. Relacionado con la CE4***.*  *Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.* | | * 4.1 Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y ecoresponsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles. * 4.2 Identificar y aplicar actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y la sostenibilidad. * 4.3 Practicar y aplicar normas de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínseco de las actividades respecto a los equipamientos, el entorno y la actuación e interacción de los participantes. | | **Criterios 5. Relacionado con la CE5***.*  *Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.* | | * 5.1 Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad. * 5.2 Detectar y trabajar el cuidado de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable * 5.3 Colaborar en propuestas informativas de actividades académicas y laborales y en visitas a espacios relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo. | |
| **Saberes básicos:**   |  | | --- | | **BLOC 1.**  **VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.** | | **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE) , CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC), CE3 (CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC) i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE)** | | **1r Batx** | | **Subbloque 1.1 Salud física** | | *Grupo 1.*  *Características de las actividades físicas saludable* | | * Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal. * Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general. * Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas. * Tecnologías facilitadoras de la evaluación y análisis fisiológico del ejercicio físico. | | *Grupo 2.*  *Cuidado del cuerpo.* | | * Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte. * Métodos de recuperación del esfuerzo | | **Subbloque 1.2 Salud social** | | * Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. * Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo * Ayudas ergogénicas legales y dopaje. | | **Subbloque 1.3 Salud mental** | | Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación | | * Métodos de relajación y respiración. * Técnica básica de meditación. * Hábitos de descanso. | | Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología. | | * Efectos del uso excesivo de la tecnología. * Etiqueta aplicada a la actividad física y el deporte. | | **BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA** | | **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE), CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC)),**  CE4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, CE**) i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE).** | | **Subbloque 2.1 Medidas preventivas y de seguridad** | | * Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia. * Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva. * Actuaciones de primeros auxilios. * El botiquín. | | **Subbloque 2.2 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física** | | * Aprovechamiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. * Creación y cuidado de contenidos. | | * Subbloque 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte. | | * Organización de eventos deportivos y de actividad física en general. * Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos | | **BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES** | | **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE), CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC)),**  CE4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, CE**) i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE).** | | **Subbloque 3.1 Capacidades condicionales** | | * Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario. * Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos. * Lógica interna de los juegos y deportes. * Aspectos reglamentarios. | | **BLOQUE 4.**  **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.** | | **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE), CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC)),**  CE3 (CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC)4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, CE) **i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE).** | | **Subbloque 4.** **- 1 Gestión emocional** | | * Roles en contextos de práctica físico-deportiva. * Control y gestión de emociones. * Técnicas corporales de regulación física y emocional. | | **Subbloque 4.** **- 2 Habilidades sociales** | | * Preinscripción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otros. | | **Subbloque 4.3. Justicia social en el deporte y la actividad física** | | * Valores deportivos y olímpicos. * Identificación de conductas contrarias a la convivencia. | | **BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y LA CULTURA MOTRIZ.** | | **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE), CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC)),**  CE3 (CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC)4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, CE) **i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE).** | | **Subbloque 5.1.**  **Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva** | | * Elementos de la comunicación. * Valores y cultura artístico-expresiva. * Montajes e intervenciones artístico-expresivas. * Dramatización y teatro. * Actividades y artes circenses. * El ritmo y el cuerpo en movimiento. * Danza y baile. | | **Subbloque 5.2.**  **Cultura motriz tradicional.** | | * La Pilota Valenciana como bien de interés cultural. * Modalidades de Pelota Valenciana de juego directo e indirecto. | | **Subbloque 5.3.**  **Deporte como manifestación cultural.** | | * Deporte, convivencia y justicia social. | | **BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.** | | **EC1 ((CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, EC) EC4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, EC) y EC5 (CP, CD, CPSAA, EC).** | | **Subbloque 6.1 Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano** | | * Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural. * Movilidad activa, segura y sostenible. * Ocio saludable y sostenible: posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica segura de actividad física y deportiva. Previsión de riesgos, primeros auxilios y protocolos de acción en caso de emergencia. * Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo. * Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad. * Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos... | | **Subbloque 6.2 Alimentación saludable y sostenible** | | * Características y valoración de una dieta equilibrada. * Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada. * Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico. | |