|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.
 |

 |