

INFORMACIÓN INICIAL 1º BACH

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	PROCEDIMIENTOS	INSTRUMENTOS	PONDERACIÓN
Competencia específica 1. <i>Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</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. (6,66%)	Realizar un 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)	Prueba escrita Pruebas de CF Autoevaluación	Prueba escrita Trabajo Escala de valoración	33,33 %
	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, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (6,66%)	Dietas equilibradas según las características físicas y personales La postura corporal Salidas profesionales	Prueba escrita Prueba escrita Autoevaluación	Prueba escrita Trabajo escrito Prueba escrita Visita instalaciones deportivas municipales	

	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. (6,66%)	Primeros auxilios Técnicas de respiración, visualización y relajación	Lista de control Autoevaluación	Prueba escrita Rúbrica Mapa conceptual	
	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. (6,66%)	Mitos y falsas creencias en la AF	Observación directa	Trabajo de investigación Presentación oral	
	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. (6,66%)	Conocer el funcionamiento de los pulsómetros y programas asociados	Observación directa	Trabajo de investigación	
Competencia específica 2.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando	Deportes	Autoevaluación	Rúbrica	19,98%

<i>deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia</i>	y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (6,66%) 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. (6,66%) 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. (6,66%)	Deportes, juegos, manifestaciones culturales Deportes, juegos, manifestaciones culturales	Observación directa Autoevaluación Observación directa Autoevaluación	Rúbrica Rúbrica	
--	--	---	---	-------------------------------	--

Competencia específica 4. <i>Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</i>	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. (6,66%)	Investigar los orígenes culturales de la actividad a realizar	Proyecto	Proyecto	13,32 %
	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. (6,66%)	Realizar una actividad (coreografía, HIIT, Tábata, etc) individual/grupal	Observación directa	Rúbrica	
Competencia específica 5. <i>Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la</i>	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del 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	Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	Trabajo escrito	Rúbrica	

<i>comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad</i>	espacios en los que se desarrollen. (6,66%) 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. (6,66%)	- Organizar una actividad	Trabajo escrito	Trabajo escrito	13,32%
--	--	----------------------------------	------------------------	------------------------	---------------