

- Las finanzas personales y del proyecto emprendedor:
 - El dinero: necesidades económicas en las diferentes etapas de la vida.
 - Control y gestión del dinero. La primera cuenta bancaria. Tipos de interés: simple o compuesto. Diferencias entre una tarjeta de crédito y una de débito.
 - Amortización de un préstamo personal, de un préstamo hipotecario y de una línea de crédito.
 - Fuentes y control de ingresos y gastos. El presupuesto.
 - Recursos financieros a corto y largo plazo y su relación con el bienestar financiero.
 - Inversiones financieras.
 - El endeudamiento.
 - Fuentes de financiación y captación de recursos financieros.
 - La gestión del riesgo financiero y los seguros.
 - Planes de pensiones.

D. La realización del proyecto emprendedor.

- El reto o desafío como objetivo.
- Planificación, gestión y ejecución de un proyecto emprendedor. Fases y tiempos en los planes de producción, comercialización, distribución y marketing y plan económico-financiero, entre otros. Del reto al prototipo.
- Desarrollo ágil de producto.
- Técnicas y herramientas de prototipado rápido.
- Estudio y análisis de necesidades y oportunidades del entorno. Métodos de análisis de la competencia.
- Presentación e introducción del prototipo en el entorno. Estrategias de difusión. Análisis de impactos.
- Validación y testado de prototipos. Valoración del proceso de trabajo. Innovación ágil.
- El usuario como destinatario final del prototipo. La toma de decisiones de los usuarios.
- El usuario como consumidor. Derechos y obligaciones de los consumidores.
- Derechos sobre el prototipo: la propiedad intelectual e industrial.
- La promoción del producto final. Intercambio creativo. Principios básicos del marketing y publicidad.

EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la

planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter interdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos contenidos deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Emociones y relaciones sociales», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible.

Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

Competencias específicas.

- 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan**

de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

Esta competencia de carácter interdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que contextualicen todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista interdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

- 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.**

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos cabe mencionar los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos en grupo, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, *pickleball*, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. **Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

Para la relación con los demás se deben desarrollar habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. **Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.**

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico- expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. **Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en**

la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT (bicicleta todo terreno), el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

1º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.
- 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de

actuación.

- 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.
- 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

- 5.1. 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 y siendo conscientes de su huella ecológica.
- 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
 - Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.
 - Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.
 - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
 - Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
 - Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social.
 - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).
- Salud mental.
 - Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
 - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
 - Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas

preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz.
 - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
 - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).
 - Protocolo 112.
 - Soporte Vital Básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
 - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
 - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
 - Integración del esquema corporal.
 - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales.
 - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
 - Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.
 - Deportes de invasión: balonmano, *colpbol*, *hockey* o *unihockey*.
- Creatividad motriz.
 - Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
 - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
 - Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.
- Habilidades sociales.
 - Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- Respeto a las reglas.

- Las reglas de juego como elemento de integración social.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).
- Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - Los juegos y las danzas.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.
- Deporte y género.
 - Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.
 - Análisis crítico.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
 - Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo.
 - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable.
 - Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

2º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos

tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

- 1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
- 3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.
- 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.
- 5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
 - Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima

de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.

- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (*core*; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
- Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.
- Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social.
 - Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental.
 - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
 - Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
 - Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz.
 - Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
 - Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo.
 - Calzado deportivo, ropa y ergonomía.
- Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer).
 - Protocolo 112.
 - Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas.
 - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
 - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:
 - Integración del esquema corporal.
 - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en

- secuencias motrices y/o deportivas diversas.
- Capacidades condicionales.
 - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
 - Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.
 - Deportes de red y muro: *bossaball* o *futvoley*.
 - Deportes de combate: lucha, judo, karate, *kickboxing* o *taekwondo*.
 - Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.
 - Deportes y juegos de blanco y diana: *boccia*, bolos, minigolf o petanca.
- Creatividad motriz.
 - Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
 - El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
 - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.
 - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales.
- Respeto a las reglas.
 - Las reglas de juego como elemento de integración social.
 - Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - *Acrosport*: figuras, acrobacias y coreografía musical.
 - La danza como manifestación y patrimonio cultural.
- Deporte y género.
 - Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación.
 - Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.
 - Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
 - Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada y rapel.
 - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. *Parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares.
 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles

- consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable.
 - Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

3º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
- 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
- 1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.
- 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.
- 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.
- 4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

- 5.1. 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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.

Contenidos.**A. Vida activa y saludable.**

- Salud física.
 - Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.
 - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
 - Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.
 - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
 - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
 - Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros.
 - Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social.
 - Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental.
 - Exigencias y presiones de la competición.
 - Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
 - Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz.
 - Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo para actividades físicas y deportivas.
 - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de

práctica de actividad física y deportiva.

- Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
 - Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - Gestión del riesgo propio y del de los demás.
 - Medidas individuales y colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes.
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 - Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Esquema corporal.
 - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
 - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
- Capacidades condicionales.
 - Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
 - Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton o *pickleball*.
 - Deportes de invasión: baloncesto, *balonkorf*, *netball*, *ultimate* o *vórtel*, entre otros.
 - Deporte de bate y campo: *kickball*.
- Creatividad motriz.
 - Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
 - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades sociales.
 - Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.
- Respeto a las reglas.
 - Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - Los deportes como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y género.
 - Evolución histórica.
 - Igualdad en el acceso al deporte.
 - Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
 - Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable.
 - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

4º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.
- 1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
- 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
- 4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.
- 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

- 5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

- Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos.
- Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
- Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
- Salud social.
 - Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.
- Salud mental.
 - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección crítica y justificada de la práctica física.
 - Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz.
 - Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.
 - Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
 - Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
 - Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
 - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.
 - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- 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 para resolverla adecuadamente
- Capacidades condicionales.
 - Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.
 - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades