

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36020374	IES Valadares	Vigo	2023/2024

## Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Bacharelato	Educación física	1º Bac.	3	105

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	31
4.2. Materiais e recursos didácticos	31
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	32
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	32
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	33
6. Medidas de atención á diversidade	33
7.1. Concreción dos elementos transversais	34
7.2. Actividades complementarias	36
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	37
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	38
9. Outros apartados	38

## 1. Introducción

A materia de Educación Física ten neste primeiro curso de bacharelato, que tamén é o último da materia ao no estar contemplada no segundo curso, a gran responsabilidade de dotar ao noso alumnado das ferramentas, coñecementos e experiencias que lle axuden na adopción dun estilo de vida activo, o capaciten para disfrutar da súa propia corporalidade e das manifestacións culturais de carácter motor, para desenvolver activamente actitudes ecosocialmente responsables e estar en disposición de afianzar ou desenvolver todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Dito con outras palabras, que sexa motrizmente competente.

No IES de Valadares esta materia, segundo foi aprobado pola Consellería de Educación, será impartida en inglés para todo o alumnado de 1º de bacharelato, o que engade á devandita competencia motriz unha mellora no seu repertorio lingüístico e polo tanto na competencia plurilingüe.

Outra novidade da Educación Física no curso 1º de bacharelato é o aumento de dúas a tres horas semanais; este aumento debería supor un maior tempo de práctica para o noso alumnado, pero isto non necesariamente poderá cumprirse no noso centro, xa que a única instalación cuberta da que dispoñemos non ten horas suficientes para as 38 horas que ten asignadas o departamento. Polo tanto, o alumnado de 1º de bacharelato só ten garantidas dúas horas no ximnasio, quedando a terceira hora a expensas da climatoloxía. Cando o tempo non o permita, teremos clase na aula de referencia do grupo.

O alumnado do IES Valadares é na súa maioría un alumnado con boa disposición cara ás actividades deportivas, pero non debemos esquecer a outra parte do alumnado cun menor espírito competitivo, pero que tamén pode e debe participar na busca dese estilo de vida activo e atopar, a través da materia, posibilidades para ocupar o seu tempo de lecer e contribuir a unha vida saudable.

Daremos igualmente un importante peso aos contidos relacionados coas habilidades interpersoais e a saúde emocional. Trala pandemia temos detectado un gran aumento de problemáticas afectivo-emocionais que tamén poden atopar na actividade física axuda para xestionar as súas emocións.

## 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Interiorizar o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable, planificando responsable e conscientemente a súa actividade física a partir da autoavaliación persoal con base en parámetros científicos e avaliados, e axustando as prácticas motrices ás súas necesidades e motivacións persoais para satisfacer as súas demandas de lecer activo e de benestar persoal, así como coñecer posibles saídas profesionais asociadas á actividade física.	1-2	3	2-5	1-4	11-12-20-50		3	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX2 - Adaptar autonomamente as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices específicas das modalidades practicadas, a diferentes situacións con distintos niveis de dificultade, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión e execución adecuados á súa lóxica interna para resolver situacións motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas, e consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.				4	12-20-40-50		2-3	31-32
OBX3 - Difundir e promover novas prácticas motrices, compartindo espazos de actividade físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto cara aos participantes e ás regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica e proactiva ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír autonomamente ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa, fomentando a detección precoz e o coñecemento das estratexias para abordar calquera forma de discriminación ou violencia.	1-5	3			11-20-31-50	3		
OBX4 - Analizar criticamente, e investigar, sobre as prácticas e manifestacións culturais vinculadas coa motricidade segundo a súa orixe e evolución, desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económicos, políticos e sociais que condicionasen o seu desenvolvemento, practicándoas e fomentando a súa conservación para ser capaz de defender, desde unha postura ética e contextualizada, os valores que transmiten.		3	5		12	1		1
OBX5 - Implementar un estilo de vida sustentable e comprometido coa conservación e mellora da contorna, organizando e desenvolvendo accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, asumindo responsabilidades na seguridade das prácticas, para contribuír activamente ao mantemento e coidado do medio natural e urbano e dar a coñecer o seu potencial entre os membros da comunidade.			5		12-20	4	1	

**Descrición:**

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	O coidado do corpo. Alimentación saudable, educación postural, o autoconceito e a autoestima, a imaxe percibida. Xogo limpo e rexeitamento de actitudes antideportivas.	UD de tipo transversal que permitirá traballar distintos contidos ao longo do curso, adaptándoos ás especificidades de cada unha das demais UDD	12	12	X	X	X
2	Autoavaliación da condición física saudable	Nesta UD o alumnado debe aprender a avaliar e interpretar o estado da súa condición física saudable, empregando distintas probas/test, así como aplicacións específicas. Esta valoración farase en función tanto dos seus intereses como da práctica física que teña pensado desenvolver	5	5	X		
3	Xogos tradicionais e populares. Preparamos os xogos do magosto	Nesta UD o alumnado investigará e practicará algúns xogos e deportes tradicionais e populares, tanto autóctonos como doutras rexións do mundo, ademais de organizar e dirixir as actividades lúdicas do magosto.	5	10	X		
4	Planificación da actividade físico-deportiva para a saúde	Nesta UD o alumnado aprenderá, dende a práctica, a planificar o seu propio plan de adestramento en función dos resultados da autoavaliación realizada na UD inicial, e dos obxectivos que se propoña. Prestará especial atención á musculatura do core e lumbo-pélvica pola súa relación directa coa saúde muscular-esquelética do resto do corpo, así como a elongabilidade da cadea posterior	15	15	X		
5	Prevención de accidentes nas prácticas motrices e primeiros auxilios	Nesta UD o alumnado aprenderá a anticiparse aos riscos e lesións derivadas das diversas prácticas motrices, e tentará dominar os protocolos de intervención ante situacións críticas ou accidentes (PAS, DEA, DESA, RCP, entre outros).	5	6	X		
6	O ritmo e a expresión nas actividades físicas con ou sen soporte musical; composicións grupais.	Nesta unidade diáctica o alumnado aprenderá diferentes técnicas expresivas e elaborará composicións grupais con ou sen soporte musical, que deberá representar ante parte da comunidade educativa .	8	10		X	
7	Xogos e deportes de colaboración-oposición: aspectos técnicos, tácticos e relacionados coa toma de decisións.	Nesta UD o alumnado traballará sobre diferentes deportes de colaboración oposición: fútbol, baloncesto, balonmán e ultimate Repasará e de ser o caso, profundizará na lóxica do xogo e nos	15	14	X	X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	Xogos e deportes de colaboración-oposición: aspectos técnicos, tácticos e relacionados coa toma de decisións.	elementos técnicos, tácticos e regulamentarios	15	14	X	X	X
8	Deportes de loita	Nesta UD o alumnado coñecerá e practicará algunhas das técnicas básicas dos deportes de loita, especialmente do judo,, e reflexionará sobre os aspectos emocionais que poden mellorar coa práctica destas disciplinas.	8	8		X	
9	Orientación	Nesta UD o alumnado profundizará nos coñecementos e técnicas de Orientación, tanto no ámbito urbán como no medio natural.	5	5		X	
10	As actividades acrobáticas e circenses	Nesta UD o alumnado deberá afrontar e tentar resolver diferentes desafíos físicos, tanto de xeito individual como colectivo, característicos das actividades acrobáticas e circenses	10	8			X
11	Deportes de pala e raqueta: bádminton, tenis, tenis de mesa e pádel	Nesta UD o alumnado traballará un deporte de rede, neste caso o Padel. Repasará e de ser o caso, profundizará na lóxica do xogo e nos elementos técnicos, tácticos e regulamentarios	8	8			X
12	A animación socio-deportiva no medio urbano e natural	Nesta UD o alumnado practicará, en función das posibilidades da contorna do centro, actividades no medio natural, como o sendeirismo; ou no medio urbán, como o crossfit ou a calistenia.	4	4			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	O coidado do corpo. Alimentación saudable, educación postural, o autoconcepto e a autoestima, a imaxe percibida. Xogo limpo e rexeitamento de actitudes antideportivas.	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Responder correctamente (50%) a cuestións relacionadas coa seguridade e prevención de lesións	PE	20

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables		
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Participación nas reflexións finais amosando actitude respectuosa cara ás diferenzas e rexeitamento de condutas perigosas para a saúde.		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participación na organización e posta en práctica de xogos e actividades dirixidas ao resto da comunidade educativa, colaborando activamente.	TI	80
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Indicadores aportados por compañeiros/as, nos que deberá acadar puntuación mínima do 50%		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Participación nos debates aportando opinións razoadas e xustificadas		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> </ul>

## Contidos

- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.
- Saúde social.
- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.
- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.
- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.
- Saúde mental.
- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.
- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.
- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.
- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).
- Análise crítica de estratexias publicitarias.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
2	Autoavaliación da condición física saudable	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	50% da rúbrica de corrección do traballo de planificación, elaboración e posta en práctica.	TI	100



<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables		
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Respectar as directrices dos quecementos xerais e específicos de maneira autónoma.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participar activamente nas actividades propostas		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar na organización, colaborando co resto do grupo e sen recibir indicadores negativos dos compañeiros.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Amosar actitude non belixerante nas prácticas motrices, facendo uso do diálogo e rexeitando actitudes discriminatorias.		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Saúde social.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	Xogos tradicionais e populares. Preparamos os xogos do magosto	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables	TI	100
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Amosar actitude positiva cara a resolución das situacións presentadas		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Amosar actitude positiva cara a resolución das situacións presentadas		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar na organización do Magosto e facer unha reflexión grupal a posteriori		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Traballar en grupo con cordialidade, respectando as opinións e rexeitando comportamentos discriminatorios e violentos.		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender o valor que na tradición cultural teñen os xogos e deportes populares e tradicionais		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar na organización do Magosto e facer unha reflexión grupal a posteriori		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender o valor que na tradición cultural teñen os xogos e deportes populares e tradicionais		
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Amosar actitude respectuosa co medio ambiente e a contorna urbana e natural.		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Selección responsable e sustentable do material deportivo.</li> <li>- Toma de decisións.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.</li> <li>- Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades.</li> <li>- Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
4	Planificación da actividade físico-deportiva para a saúde	15

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	50% de respostas correctas na proba escrita relativa a esta unidade	PE	30
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	50% da rúbrica de corrección do traballo de planificación, elaboración e posta en práctica	TI	70
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Respecta a normativa e utiliza dispositivos dixitais segundo se lle solicita.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Comportamento responsable en canto a preparación para a actividade e dosificación do esforzo, consigo mesmo/a e cos demais.		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar na organización de eventos do centro, e en máis do 60% das actividades de clase, salvo lesión xustificada documentalmente.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Amosar actitude respectuosa e non belixerante durante os xogos e actividades realizados.		
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Ter en conta na planificación elaborada os diferentes espazos urbanos e naturais, incluíndo como mínimo unha actividade exterior		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> </ul>

**Contidos**

- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.
- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.
- Saúde mental.
- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.
- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).
- Selección responsable e sustentable do material deportivo.
- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.
- Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.
- Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades.

UD	Título da UD	Duración
5	Prevención de accidentes nas prácticas motrices e primeiros auxilios	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Deberá demostrar en proba teórico-práctica que coñece os aspectos básicos do protocolo de actuación en situacións de posible parada cardiorrespiratoria e OVACE (50 % da proba)	PE	60

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participación nas actividades diarias, amosando actitude mínima de interese, respecto e empatía.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Participar en actividades grupais, colaborando na resolución de conflitos e respectando as diferenzas. Participar en exposición oral sobre as fases da actividades e aportacións persoais realizadas.	TI	40
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para prever e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Demostrar respecto pola seguridade propia e allea nas actividades realizadas no medio natural e urbano.		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes.</li> <li>- Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer.</li> <li>- Desprazamentos e transporte de accidentados.</li> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> <li>- Contido básico de caixa de primeiros auxilios.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura.</li> <li>- Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> <li>- Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	O ritmo e a expresión nas actividades físicas con ou sen soporte musical; composicións grupais.	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables	TI	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Participar nas actividades e composicións, amosando actitude crítica ante os estereotipos corporais.		
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participación individual e aportación nos proxectos grupais da UD.		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	50% da rúbrica de participación e composición.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participación individual e aportación nos proxectos grupais da UD.		
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	50% da rúbrica de participación e composición.		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Practicar as actividades propias da UD con interese e espírito de superación.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Colaborar no establecemento dun clima positivo cara ás actividades da UD.		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Practicar as actividades propias da UD con interese e espírito de superación.		
CA5.3 - Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas, con e sen base musical, aplicando con precisión, idoneidade e coordinación escénica as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.	Participar na creación e representación dunha composición, acadando o 50% da rúbrica de avaliación		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.</li> <li>- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
7	Xogos e deportes de colaboración-oposición: aspectos técnicos, tácticos e relacionados coa toma de decisións.	14

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	50% da rúbrica de corrección do traballo de planificación, elaboración e posta en práctica.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables		
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Mellorar na resolución de situacións con respecto ao nivel inicial.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar e comprender os elementos principais dos xestos técnicos aprendidos, minimizando os erros na propia execución		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Colaborar na organización dun torneo deportivo		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Amosar actitude conciliadora e non belixerante na competición, alonxándose de estereotipos e condutas discriminatorias		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender e contextualizar o deporte como fenómeno cultural, cunha visión crítica		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Colaborar na organización dun torneo deportivo		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender e contextualizar o deporte como fenómeno cultural, cunha visión crítica		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> </ul>

## Contidos

- Toma de decisións.
- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.
- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
8	Deportes de loita	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables	TI	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Amosar actitude crítica cara a estereotipos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Saber reaccionar a accións do adversario nas técnicas básicas de loita		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar as capacidades básicas nos elementos técnicos do deporte		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar nas actividades propias da UD		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Discernir entre o enfrontamento deportivo e violencia, actuando en consecuencia		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Valorar o compoñente cultural e tradicional nos deportes de loita		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar nas actividades propias da UD		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Valorar o compoñente cultural e tradicional nos deportes de loita		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
9	Orientación	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Aplicar algún dos coñecementos adquiridos na UD para orientarse en terreos da contorna		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar nas actividades e saídas da UD		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Resolver dúbidas e desacordos de forma satisfactoria, controlando as emocións		
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Amosar actitude respectuosa co medio ambiente e a contorna urbana e natural.		
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para previr e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Respectar as recomendacións dadas nas saídas ao medio natural e urbano		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> </ul>

## Contidos

- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades.
- Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.
- Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

UD	Título da UD	Duración
10	As actividades acrobáticas e circenses	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Elaboración autónoma de quecementos e volta a calma. Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables	TI	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Amosar actitude crítica ante comentarios e/ou comportamentos estereotipados		
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participar activamente nos proxectos con actitude positiva e resolutive ante os imprevistos		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participar activamente nos proxectos con actitude positiva e resolutive ante os imprevistos		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participar activamente nos proxectos con actitude positiva e resolutive ante os imprevistos		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Participar activamente nos proxectos con actitude positiva e resolutive ante os imprevistos		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar nas actividades realizadas os aspectos máis salientables relacionados coas capacidades físicas.		
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participar activamente nos proxectos con actitude positiva e resolutive ante os imprevistos		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar activamente na organización dunha sesión circense valorandoa como posible espectáculo de entretemento		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Amosar actitude positiva ante a resolución de conflitos e rexeitamento de condutas discriminatorias e /ou violentas		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Valorar os espectáculos circenses como elemento cultural		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar activamente na organización dunha sesión circense valorandoa como posible espectáculo de entretemento		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Valorar os espectáculos circenses como elemento cultural		
CA5.3 - Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas, con e sen base musical, aplicando con precisión, idoneidade e coordinación escénica as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.	Participar activamente na creación dunha composición corporal de grupo		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> </ul>

### Contidos

- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.

UD	Título da UD	Duración
11	Deportes de pala e raqueta: bádmiton, tenis, tenis de mesa e pádel	8

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Realización autónoma de quecementos e volta á calma. Participación nas actividades amosando respecto ás indicacións dadas: seguridade postural, dosificación do esforzo... Amosar actitude favorable aos hábitos saudables	TI	100
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Mellorar na resolución de situacións con respecto ao nivel inicial.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar e comprender os elementos principais dos xestos técnicos aprendidos, minimizando os erros na propia execución		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Colaborar na organización dun torneo deportivo		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Amosar actitude conciliadora e non belixerante na competición, alonxándose de estereotipos e condutas discriminatorias		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender e contextualizar o deporte como fenómeno cultural, cunha visión crítica		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Colaborar na organización dun torneo deportivo		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender e contextualizar o deporte como fenómeno cultural, cunha visión crítica		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> </ul>

## Contidos

- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
12	A animación socio-deportiva no medio urbano e natural	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Aplicar coñecementos adquiridos ás actividades de animación sociocultural	TI	100
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar na organización dunha actividade na contorna do centro dirixida ao grupo-nivel e colaborar na reflexión grupal posterior		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Amosar actitude conciliadora e non belixerante nas actividades, alonxándose de estereotipos e condutas discriminatorias		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar na organización dunha actividade na contorna do centro dirixida ao grupo-nivel e facer unha reflexión grupal a posteriori		
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Amosar actitude respectuosa co medio ambiente e a contorna urbana e natural.		
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para previr e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Respectar as recomendacións dadas nas actividades realizadas no medio natural e urbano		

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.</li> <li>- Mercado, consumismo e deporte.</li> <li>- Saídas profesionais no ámbito deportivo.</li> <li>- Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura.</li> <li>- Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades.</li> <li>- Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas.</li> <li>- Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.</li> </ul>

## Contidos

- Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Para conseguir os retos que formula o currículo é preciso propoñer unha metodoloxía activa na que o alumnado sexa o protagonista dos seus propios procesos de aprendizaxe, debendo cumprir uns principios fundamentais que son:

- Actividade construtiva.
- Aprendizaxe significativa.
- Funcionalidade das aprendizaxes.
- Autonomía.

A metodoloxía que se utilizará en cada momento dependerá da lóxica interna do contido e da súa intencionalidade, por iso será necesario utilizar as estratexias e técnicas máis axeitadas, sen esquecer en ningún momento a práctica e a actividades física como eixo central da nosa material. Así pois, ao comezo de cada unha das unidades intentaremos que o alumnado teña unha idea global do que imos facer e do que se pretende que consiga, algo que lograremos mediante o visionado de vídeos e a práctica global da actividade.

O paso seguinte, e sobre todo nas unidades nas que o contido principal trabállase arredor dalgunha habilidade deportiva, intentarase crear neles a necesidade de atopar solucións aos problemas que vaian xurdindo, de forma que sen decatarse, vaian achegándose aos diferentes modelos técnicos de cada unha desas modalidades, é dicir, traballaremos mediante os procedementos baseados no descubrimento.

Por último, na fase final da unidade, e unha vez que coñecen o porqué das técnicas, a metodoloxía empregada seguirá o camiño da asignación de tarefas, sen perder nunca de vista a importancia do xogo e a práctica global.

En resumo, podemos dicir que de forma xeral intentaremos utilizar aqueles métodos baseados no descubrimento e de forma puntual métodos que se centran na reprodución de modelos.

### 4.2. Materiais e recursos didácticos

#### Denominación

Instalacións deportivas propias do centro, material deportivo convencional, equipamento do alumnado, material audiovisuale e impreso, así como posibles materiais complementarios propios ou cedidos.

Consideraremos os seguintes:

- \* Instalacións deportivas: Ximnasio cuberto con catro canastras, pista de voleibol e tres pistas de Bádminton. Dúas pistas exteriores (de Balonmán/Fútbol sá e Baloncesto).
- \* Material deportivo: O material deportivo habitual, balóns, cordas, raquetas, aros, picas, vallas, material de Atletismo, etc. (Inventario no departamento)
- \* Equipamento do alumnado: O alumnado deberá levar sempre material deportivo adecuado para las clases e material de aseo. Non deberán comprar material deportivo tipo raquetas, volantes de Bádminton, etc.
- \* Material impreso: Folios para teoría, rexistros, para actividades deportivas, etc.
- \* Material audiovisual e informático: Un portátil, conexión a internet no departamento e no ximnasio, equipo de música.
- \* Material complementario: Podemos dispoñer das aulas de informática, audiovisuais, aula magna con escenario e canón de proxección, así como temporalmente, material do CFR como poden ser os simuladores para RCP ...

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Nos primeiros días de clase faremos diferentes probas ao alumnado para coñecer os seus intereses e expectativas, así como comprobar o seu estado físico inicial. Basicamente con probas de resistencia que nos permitan regular a intensidade das sesións posteriores. Ao mesmo tempo son un indicador para o propio alumno/a que lle permite medir o seu estado de partida e a súa mellora cando repitamos estas probas.

Aproveitaremos estas primeiras sesións para valorar tamén o grao de autonomía do alumnado e tamén a cohesión no grupo á hora de traballar en grupo.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Proba escrita</b>	20	0	0	30	60	0	0	0	0	0
<b>Táboa de indicadores</b>	80	100	100	70	40	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	0	0	<b>10</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	<b>90</b>

### Criterios de cualificación:

Valoraremos en cada avaliación os criterios de avaliación seleccionados co peso específico outorgado. Transmitiremos ao alumnado que o maior peso na súa calificación será o que determine o seu traballo e participación diarios. Consideramos que un alumno ou alumna acada o aprobado cando a suma do peso dos criterios aplicados é igual ou superior a 5/10.

En liñas xerais, para alumnado que asiste a clase e non presenta lesións nin confinamento, haberá unha proba escrita por trimestre sobre os contidos teóricos e prácticos desenvolvidos, que poderá ser substituída por tarefas ou traballos, ademais de algunha proba motriz.

Terase en conta o nivel de partida de cada un, e a mellora realizada.

### AVALIACIÓN DO ALUMNADO LESIONADO OU ENFERMOS. .

Deste xeito podémonos encontrar en dúas situacións:

#### 1.- Alumnos que presenten unha limitación permanente:

Os alumnos deben presentar un certificado/informe médico no que se sinala:

- O nome da lesión.
- O tipo de limitación física que produce e as precaucións que se deben tomar ao facer exercicio físico.
- O período estimado de curación.
- Se se indica algunha actividade de rehabilitación.



Serán avaliados unicamente dos criterios de avaliación (coa conseguinte modificación das porcentaxes) que non requiran actividade física, debendo acadar un 5 para aprobar.

2.- Alumnos cunha limitación pasaxeira (1 ou 2 días):

Debe presentarse o xustificante médico ou xustificante dos pais. Actividades que pode realizar este alumnado:

- Facer un traballo sobre a súa lesión.
- Facer exercicios que a súa lesión-enfermidade lle permita.
- Facer exercicios de rehabilitación indicados.
- Axudar na execución dos exercicios ós compañeiros.
- Copiar o traballo que se fai na clase e analízalo.
- Facer un análise de artigos de prensa deportiva.
- Facer traballos escritos sobre a unidade didáctica que se está a facer.

Serán avaliados tendo en conta os puntos anteriores. Unha vez recuperados, seguiremos a norma xeral.

### **Criterios de recuperación:**

Aqueles alumnos que obteñan unha cualificación negativa durante algunha avaliación terán o seguinte sistema de recuperación:

• Cando a causa da valoración negativa se deba a un problema xeralizado, relativo a varios criterios de avaliación, faremos unha valoración do progreso obtido nas posteriores avaliacións, facendo unha media entre as 3 avaliacións. Se a media fose superior a 5 daremos por recuperada a avaliación suspensa.

- Probas prácticas ou teórico-prácticas baseadas nos criterios non superados.
- Probas escritas ou traballos para acadar os mínimos recollidos na presente programación.

O alumnado que non teña algunha avaliación superada unha vez rematada a terceira, recibirá un plan personalizado de apoio e recuperación centrado naqueles aspectos que maior reforzo necesiten.

Este plan de traballo individualizado de recuperación recollerá:

- Probas físicas (de aptitude física, de habilidades deportivas e/ou de habilidades expresivo-comunicativas).
- Aspectos teóricos da materia non adquiridos.

### **5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes**

En 2º de bacharelato non hai alumnado coa materia pendente, xa que todo o alumnado matriculado ten aprobada a materia de 1º de bacharelato.

### **6. Medidas de atención á diversidade**

As recentes reformas educativas optan por un modelo de ensino comprensivo non segregado, orientado a dar unha formación polivalente aos alumnos. Para que esta educación sexa integradora e significativa debemos ter en conta a diversidade en todos os seus aspectos, algo que conseguimos adaptando ás necesidades do noso grupo-aula, na medida do posible, o currículo marcado pola administración educativa. Os resultados obtidos na avaliación inicial serán os que nos orienten á hora de realizar as adaptacións curriculares precisas, xa sexa nos elementos de acceso ao currículo ou no currículo mesmo. Nesta avaliación inicial, que consiste basicamente na recollida de información a nivel médico, aptitudinal e actitudinal, trataremos de observar as diferenzas individuais referidas á etapa de desenvolvemento, os coñecementos previos, a motivación, os intereses e os estilos de aprendizaxe, e por outro lado as diferenzas de grupo, tales como as de xénero, socioculturais e étnicas.

Con todos estes datos, estableceranse uns obxectivos adaptados, seleccionaranse os contidos máis axeitados e os criterios de avaliación, de forma que sexan acordes ás capacidades que se pretenden valorar. Desta maneira,

estableceremos adaptacións parciais (como podería ser o caso dun alumno cunha escoliose postural) ou totais (como podería ser o caso dun alumno cun desenvolvemento motor escaso). Por outro lado débese facer especial mención a aqueles alumnos (ANEAE) que xa sexa por dificultades na aprendizaxe, ou por condicións persoais, como sobre dotación ou discapacidade, requiren unha atención e adaptación concreta e significativa.

Nas probas e actividades escritas, aplicaranse os protocolos que correspondan a cada alumno ou alumna (aumento do tempo para a realización, preguntas directas, utilización de tipografía axeitada...)

Para estes alumnos, en vez de fixarnos nas súas discapacidades, estableceremos o currículo tendo en conta as súas capacidades actuais, intentando adaptalo, na medida do posible, ao seu potencial.

A DIVERSIDADE é un feito común e inherente ao desenvolvemento humano que se manifesta en todos os ámbitos da vida polo tanto no educativo tamén, e que non só debemos ter en conta a aqueles alumnos que presentan algunha deficiencia se non a todos, xa que cada persoa é única e polo tanto a súa aprendizaxe será diferente.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Educación para a saúde: o desenvolvemento de calquera tipo de actividade física tratará de forma prioritaria este contido.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Igualdade de oportunidades entre sexos: As actividades físicas serven como base para a superación dos estereotipos de xénero se se lles dá un tratamento axeitado. Aproveitaremos as datas sinaladas (25 novembro e 8 de marzo) para realizar un tratamento específico.	X	X	X	X		X	X	X
ET.3 - Educación para o consumidor: neste aspecto debemos facer especial fincapé no consumo indiscriminado de diferentes marcas deportivas, logrando unha actitude crítica do alumno.	X			X			X	
ET.4 - Educación ambiental: especialmente faise referencia a este bloque nos contidos referidos ás actividades no medio natural, facendo sempre mención ao uso correcto do medio			X					
ET.5 - Educación para a paz: a través de todos os bloques promoveremos actitudes de convivencia, respecto, colaboración e solidariedade, fomentando actitudes de diálogo entre o alumnado.			X				X	

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.6 - Educación vial: todos os contidos propios da Educación Física referidos ao corpo no espazo e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou vial. Ademais, a través do bloque de actividades no medio natural e das saídas deportivas e extraescolares podemos traballala de forma explícita.								
ET.7 - Educación moral e cívica: fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferenzas, cooperación e tolerancia.							X	

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.1 - Educación para a saúde: o desenvolvemento de calquera tipo de actividade física tratará de forma prioritaria este contido.	X	X	X	X
ET.2 - Igualdade de oportunidades entre sexos: As actividades físicas serven como base para a superación dos estereotipos de xénero se se lles dá un tratamento axeitado. Aproveitaremos as datas sinaladas (25 novembro e 8 de marzo) para realizar un tratamento específico.		X		
ET.3 - Educación para o consumidor: neste aspecto debemos facer especial fincapé no consumo indiscriminado de diferentes marcas deportivas, logrando unha actitude crítica do alumno.				

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.4 - Educación ambiental: especialmente faise referencia a este bloque nos contidos referidos ás actividades no medio natural, facendo sempre mención ao uso correcto do medio	X			X
ET.5 - Educación para a paz: a través de todos os bloques promoveremos actitudes de convivencia, respecto, colaboración e solidariedade, fomentando actitudes de dialogo entre o alumnado.				
ET.6 - Educación vial: todos os contidos propios da Educación Física referidos ao corpo no espazo e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou vial. Ademais, a través do bloque de actividades no medio natural e das saídas deportivas e extraescolares podemos traballala de forma explícita.	X			X
ET.7 - Educación moral e cívica: fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferenzas, cooperación e tolerancia.	X			

#### Observacións:

Os contidos transversais son o conxunto de coñecementos, procedementos e actitudes que todo individuo debe asimilar para unha educación plena e social. Non son unha área concreta senón un eixe vertebrador que se debe atopar dentro de todas as demais áreas. A área de Educación Física, debido ao seu currículo, ten moitas posibilidades á hora de desenvolver moitos deles; de feito, a educación para a saúde impregna todo o curriculum da materia, igual que a igualdade de oportunidades, a educación para a paz... que poden ser abordados practicamente en calquera sesión de Educación física.

#### 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Torneos deportivos nos recreos	Obxectivos: Fomentar unha ocupación activa do tempo de lecer Ofrecer a oportunidade de poñer en práctica as habilidades deportivas en situación real de xogo	X	X	X
Patinaxe sobre xeo	Obxectivos: Disfrutar dunha actividade física pouco habitual na nosa contorna. Traballar as capacidades físicas coordinativas	X		
Sendeirismo no Galiñeiro	Obxectivo: Coñecer e valorar as posibilidades da contorna natural como espazo de lecer, contribuíndo á súa conservación e mellora		X	
Colaboración coa celebración do Magosto, Entroido e outras conmemoracións que se desenvolvan no centro	Obxectivo: Fomentar entre o alumnado a sensación de pertenza ao centro e a corresponsabilidade na organizacións de eventos e celebracións	X		
Parque de Tirolinas	Obxectivo: Experimentar sensacións intensas e considerar a contorna natural como unha fonte de acción e diversión		X	
Habilidades no medio acuático na piscina do CUVI	Obxectivo: Realizar actividades técnicas e de pasatempo no medio acuático. Iniciación ao salvamento acuático			X

#### Observacións:

Estas son as actividades incorporadas á programación xeral anual. Pode ocorrer que ao longo do curso aparezan novas propostas que serán valoradas e, de selo caso, pedirase a autorización do Consello escolar.

### 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Avaliación das unidades: Falta de días para finalizar unha unidade Falta de días ao finalizar un trimestre Imposibilidade de avaliar algún dos apartados nunha unidade
Metodoloxía empregada
Avaliación das actividades: Impedimentos meteorolóxicos nalgunha actividade. Valoración final do alumnado mediante cuestionario
Medidas de atención á diversidade
Avaliación das cualificacións: O número de suspensos é maior do agardado

#### Descrición:

Utilizaremos unha táboa cos items mencionados para avaliar a práctica docente. Se así o consideramos o número de items poderá ser aumentado ao longo do curso.

## **8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora**

Tendo en conta que a programación didáctica é un documento vivo, cómpre lembrar que moitas das propostas, medidas e actividades aquí reflexadas son susceptibles de cambio no caso de que o desenvolvemento do curso o precise, aínda que o departamento comprometerase a levala a cabo coa maior fidelidade posible.

Factores que poden facer que haxa que efectuar algún cambio son por exemplo: retraso na progresión das aprendizaxes, perda de días por festividade ou necesidades do centro, imposibilidade de realizar saídas ou actividades por cuestións meteorolóxicas, ausencias do profesorado, imprevistos,

Nas reunións mensuais de departamento irase recollendo o grao de cumprimento da programación.

Observando todo isto, é preciso establecer unha serie de criterios que nos permitan decidir se precisamos realizar cambios sobre o programado dentro do propio curso, ou para os vindeiros, é dicir a curto, medio ou longo prazo.

## **9. Outros apartados**

### **1. Colaboración co proxecto lector.**

Actividades do departamento de EF en relación ao fomento da lectura entre o alumnado de 1º de bacharelato: - Lectura de revistas deportivas. - Lectura de textos en internet. - Elaboración de unidades didácticas relacionadas coa lectura e o deporte.

### **2. Participación da profesora en PIALE**

Este curso a profesora titular participará nunha estada en Canadá dentro do programa PIALE da Consellería de Educación da Xunta de Galicia durante o mes de outubro.

Por este motivo, a UD de "Xogos tradicionais e populares" será dirixida por un profesor sustituto.