

# CURRÍCULO

## Bacharelato

---

# Educación Física

---

## 1. Educación Física

---

### 1.1 Introducción

A Educación Física en bacharelato formula dúas liñas de evolución claras. A primeira, dar continuidade ao traballo realizado na educación obrigatoria e aos retos clave que nela se abordan como, por exemplo, que o alumnado consolide un estilo de vida activo, goce da súa propia corporalidade e das manifestacións culturais de carácter motor, desenvolva activamente actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a que o alumnado sexa motrizmente competente, o que facilita o seu desenvolvemento integral, posto que a motricidade constitúe un elemento esencial da propia aprendizaxe. En segundo lugar, nesta etapa, a materia adopta un carácter propedéutico desta. Neste sentido, a evolución que experimentaron a actividade física, o deporte, a saúde e o uso do tempo libre explica o incremento exponencial que se produciu na oferta de titulacións e opcións laborais relacionadas con ela. A materia presenta unha gama de alternativas representativas da versatilidade da disciplina, que serven para achegar o alumnado a esta serie de profesións e posibilidades de estudo, xa sexa no ámbito universitario, no da formación profesional ou no dos ensinos deportivos.

Os descritores das competencias establecidos para o bacharelato, xunto cos obxectivos xerais desta etapa, establecen o punto de partida para a definición dos obxectivos desta materia. Este elemento curricular convértese no referente que cómpre seguir para lle dar forma á Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.

Os obxectivos da materia de Educación Física recollen e sintetizan estas liñas de traballo que, a través da capacitación do alumnado na planificación autónoma e a autorregulación da súa práctica física, buscan consolidar un estilo de vida activo e saudable ao longo da súa vida.

Na educación obrigatoria, a motricidade desenvólvese a través de numerosas prácticas motrices, con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados, en contextos de certeza e incerteza e con distintas finalidades. Na etapa de bacharelato continuarase incidindo no dominio da competencia motriz e profundarase en compoñentes técnico-tácticos das súas manifestacións, así como nos factores que condicionan a súa adecuada posta en práctica.

Doutra banda, aínda que as capacidades de carácter cognitivo e motor sigan sendo claves para abordar con éxito diferentes situacións motrices, para o desenvolvemento integral seguirán sendo importantes en bacharelato, e especialmente de cara ao futuro persoal e profesional, as

capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que ser capaz de xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz, e a través doutros roles que rodean a actividade física.

As distintas manifestacións da cultura motriz seguirán constituíndo un elemento máis para abordar durante esta etapa. Nesta ocasión, ademais da propia experimentación motriz, preténdese progresar no coñecemento dos factores sociais, económicos, políticos ou culturais que foron dando forma a cada manifestación, para comprender mellor a súa evolución, así como os valores universais que fomentan.

Finalmente, deberase continuar insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sustentabilidade.

Os contidos da materia de Educación Física organízanse en seis bloques que deberán desenvolverse en distintos contextos coa intención de xerar situacións motrices de aprendizaxe variadas.

O primeiro bloque, «Vida activa e saudable», aborda os tres compoñentes da saúde: benestar físico, mental e social, a través do desenvolvemento de relacións positivas en contextos de práctica físico-deportiva, atendendo ás recomendacións sobre actividade física saudable e utilitaria de organismos internacionais, nacionais e autonómicos, aproveitando o potencial dos recursos dixitais e rexeitando comportamentos antisociais, discriminatorios ou contrarios á saúde.

O segundo bloque, «Organización e xestión da actividade física», inclúe catro compoñentes diferenciados: a elección da práctica física, a preparación da práctica motriz, a planificación e autorregulación de proxectos motores, ademais da xestión da seguridade antes, durante e despois da actividade física e deportiva.

O terceiro bloque, «Resolución de problemas en situacións motrices», cun carácter transdisciplinario, aborda tres aspectos clave: a toma de decisións, o uso eficiente dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, e os procesos de creatividade motriz. Estes contidos deberán desenvolverse en contextos moi variados de práctica que, en calquera caso, responderán á lóxica interna da acción motriz desde a que se deseñaron: accións individuais, cooperativas, de oposición e de colaboración-oposición.

O cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices», céntrase, por unha banda, en que o alumnado desenvolva os procesos dirixidos a regular a súa

resposta emocional ante situacións derivadas da práctica de actividade física e deportiva, mentres que, por outro, incide no desenvolvemento das habilidades sociais e no fomento das relacións construtivas entre os participantes neste tipo de contextos motrices.

O quinto bloque, «Manifestacións da cultura motriz», engloba tres compoñentes: o coñecemento da cultura motriz tradicional, a cultura artístico-expresiva contemporánea e o deporte como manifestación cultural, profundando na perspectiva de xénero e nos factores que o condicionan. Cabe destacar os xogos e deportes tradicionais galegos que, xunto cos bailes e danzas propios de Galicia, supoñen un importante elemento de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

E, por último, o sexto bloque, «Interacción eficiente e sustentable coa contorna», incide sobre a interacción co medio natural e urbano desde unha tripla vertente: o seu uso desde a motricidade, a súa conservación desde unha visión sustentable e o seu carácter compartido desde unha perspectiva comunitaria da contorna.

## 1.2 Obxectivos

Obxectivos da materia
<p>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 avaliábeis, 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A adquisición deste obxectivo materializarase cando o alumnado, consciente de todos os elementos que condicionan a saúde e a actividade física, sexa capaz de telos en conta, adaptalos e coordinalos para xestionar, planificar e autorregular a súa propia práctica motriz e os seus hábitos de vida con base nos seus intereses e obxectivos persoais.</li> <li>▪ Este obxectivo de carácter transdisciplinario impregna a globalidade da materia de Educación Física, podendo abordarse desde a participación activa, a alimentación saudable, a educación postural, o coidado do corpo, o autoconcepto, a autoestima, a imaxe percibida no campo da actividade física e o deporte ou a análise dos comportamentos antisociais e os malos hábitos para a saúde que se poidan producir en contextos cotiáns e/ou vinculados co deporte e a práctica de actividade física, entre outros. Existen distintas fórmulas e contextos de aplicación para materializar estas aprendizaxes, que deben seguir traballándose en relación coa planificación persoal da práctica motriz (de forma clásica ou mediante aplicacións dixitais) ou a análise de diferentes aspectos para o mantemento dunha dieta saudable, pasando pola análise crítica de situacións que teñan que ver coa motricidade, ata os primeiros auxilios, a prevención e o coidado de lesións ou a participación nunha ampla gama de propostas físico-deportivas que acheguen contexto a todo o anterior a través da transferencia á súa vida cotiá.</li> <li>▪ O bo uso da tecnoloxía debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinario na nosa materia, especialmente neste obxectivo, na loita contra o sedentarismo e as chamadas enfermidades hipocinéticas ocasionadas,</li> </ul>



en gran medida, polo aumento do tempo de exposición ás pantallas.

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.

- Este obxectivo implica tomar decisións axustadas ás circunstancias, definir metas, elaborar plans, secuenciar accións, executar o planificado, analizar que ocorre durante o proceso, cambiar de estratexia se é preciso e valorar finalmente o resultado. A bagaxe motora que o alumnado desta etapa posúe nestas idades permitiralle anticiparse ás distintas situacións e adaptar as súas habilidades motrices ás exigencias de cada situación. Esta vantaxe permitiralle focalizar a súa atención en aspectos que ata o de agora quedaban nun segundo plano, mellorando e perfeccionando así a súa execución técnico-táctica e identificando os erros máis habituais que se dan en cada situación para poder evitalos.
- Estes aspectos deberán desenvolverse en contextos de práctica moi variados. Entre eles poderían destacarse os proxectos e montaxes, os desafíos físico-cooperativos, a dramatización e, por suposto, os deportes. En relación con estes últimos, é posible atopar distintas manifestacións segundo as súas características, desde xogos deportivos de invasión con ou sen oposición regulada, ata xogos de rede e muro, pasando por deportes de campo e bate, de albo e diana, de loita ou de carácter individual, procurando, na medida do posible e segundo o contexto particular de cada centro, priorizar as manifestacións máis descoñecidas para o alumnado, ou que destaquen polo seu carácter mixto ou inclusivo, ou que teñan presenza na súa contorna.

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.

- Este obxectivo pretende superar as desigualdades e que se reproduzan comportamentos cívicos e democráticos nos contextos físico-deportivos. Para iso, incide na xestión persoal das emocións e no fomento de actitudes de superación, tolerancia á frustración e manexo do éxito e do fracaso en contextos de práctica motriz, mentres que no plano colectivo implica poñer en xogo habilidades sociais para afrontar a interacción coas persoas coas que se convive na práctica motriz. Trátase de dialogar, debater, contrastar ideas e poñerse de acordo para resolver situacións, expresar propostas, pensamentos e emocións, escoitar activamente e actuar con asertividade. Como consecuencia diso poderanse formular situacións nas que o alumnado teña que desempeñar roles diversos relacionados coa práctica física (participante, público, xuíz, persoal técnico etc.) que axudarán a analizar e vivenciar as relacións sociais desde diferentes perspectivas. Este obxectivo pretende ir un paso máis aló nesta etapa, contribuíndo a xeneralizar e democratizar as prácticas motrices que se desenvolven no centro, así como os espazos de interacción nos que se reproduzan, fomentando a difusión de manifestacións deportivas que non están afectadas por estereotipos de xénero ou competencia motriz.



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.

- Este obxectivo profunda no concepto da cultura motriz pretendendo que o alumnado comprenda os valores que transmite e que fan interesante a súa conservación, xa que neles reside a clave da súa propia existencia e a súa principal achega á cultura global. Trátase de continuar consolidando a identidade propia a partir deste coñecemento en profundidade que permita analizar e comprender globalmente as súas manifestacións, así como os seus factores condicionantes.
- Existen numerosas opcións para conseguir este obxectivo. A cultura motriz tradicional pode abordarse a través de xogos tradicionais, populares e autóctonos, danzas propias do folclore tradicional, xogos multiculturais ou danzas do mundo, entre outros. Para abordar a cultura artístico-expresiva contemporánea poden empregarse técnicas expresivas concretas, o teatro, representacións máis elaboradas, ou actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo. Ademais, nesta etapa, estes contidos poden enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emocións ou coeducación ás representacións.

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 coitado do medio natural e urbano e dar a coñecer o seu potencial entre os membros da comunidade.

- Os esforzos nesta etapa irán dirixidos á consolidación dun estilo de vida sustentable e comprometido coa conservación e mellora da contorna.
- O alumnado de bacharelato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturais e urbanos que ampliarán a súa bagaxe motora e as súas experiencias fóra do contexto escolar. Tamén poderán deseñar e organizar actividades para outros, que ademais de respectar o ambiente e os seres vivos que nel habitan, tratarán de melloralo e concienciar diso. Este enfoque de responsabilidade ecolóxica e social, que considera o medio como un ben comunitario, podería dar lugar á organización de eventos e actividades físico-deportivas benéficas, moi na liña de formulacións como a aprendizaxe-servizo.
- Desta forma, no que respecta ás contornas urbanas, pódense aproveitar os espazos ou instalacións próximas aos centros docentes, xa que ofrecen múltiples posibilidades de práctica. O mesmo ocorre no relativo ao medio natural, segundo a localización do centro, a súa contorna e a dispoñibilidade de acceso que teña a distintos enclaves naturais, tanto terrestres como acuáticos, é posible atopar unha variada gama de contextos de aplicación, afrontados desde a óptica dos proxectos dirixidos á interacción coa contorna desde un enfoque sustentable, no que tamén se inclúen as actividades complementarias e extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

### 1.3 Criterios de avaliación e contidos

#### Primeiro curso

Materia de Educación Física

1º curso



Bloque 1. Vida activa e saudable	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saúde física. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> <li>– Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</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>– Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>– Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>– Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>– Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>– Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> <li>– Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>– Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> </ul> </li> <li>▪ Saúde social. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> </ul> </li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> <li>▪ Saúde mental.             <ul style="list-style-type: none"> <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>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.</li> </ul> </li> </ul>
--

Bloque 2. Organización e xestión da actividade física

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX1
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX3

Contidos

<ul style="list-style-type: none"> <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>▪ Análise crítica de estratexias publicitarias.</li> <li>▪ Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>▪ Prevención de accidentes nas prácticas motrices.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> </ul> </li> <li>▪ Actuacións críticas ante accidentes.             <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> </li> </ul>
--





- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Contido básico de caixa de primeiros auxilios.

### Bloque 3. Resolución de problemas en situacións motrices

Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX3

### Contidos

- Toma de decisións.
  - Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
  - Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.
  - Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.
  - 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.
  - 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.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

### Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices



Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 autosupe-ración e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>CA4.2. Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o de-senvolvemento 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.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 re-xeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.</li> </ul>	OBX4
<b>Contidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.</li> <li>Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participa-ción e respectando as diferenzas.</li> <li>Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</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> </ul>	
<b>Bloque 5. Manifestacións da cultura motriz</b>	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 autosupe-ración e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.</li> </ul>	OBX3
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 re-xeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.</li> </ul>	OBX4
<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	OBX4



a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.	
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.</li> <li>▪ Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>▪ Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> <li>▪ Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.</li> <li>▪ Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.</li> <li>▪ Mercado, consumismo e deporte.</li> <li>▪ Saídas profesionais no ámbito deportivo.</li> </ul>	
Bloque 6. Interacción eficiente e sustentable coa contorna	
Criterios de avaliación	Obxectivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CA6.1. Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sustentable, 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.</li> </ul>	OBX5
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	OBX5
Contidos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sustentable 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>▪ 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> <li>▪ Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.</li> <li>▪ Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.</li> </ul>	

#### 1.4 Orientacións pedagóxicas

A intervención educativa na materia de Educación Física desenvolverá o seu currículo e tratará de asentar de xeito gradual e progresivo as aprendizaxes que lle faciliten ao alumnado o logro

dos obxectivos da materia e, en combinación co resto de materias, unha adecuada adquisición das competencias clave e o logro dos obxectivos da etapa.

Neste sentido, no deseño das actividades, o profesorado terá que considerar a relación existente entre os obxectivos da materia e as competencias clave a través dos descritores operativos e as liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe, que se presentan nos apartados seguintes, e seleccionar aqueles criterios de avaliación do currículo que se axusten á finalidade buscada, así como empregalos para verificar as aprendizaxes do alumnado e o seu nivel de desempeño.

#### Relación entre os obxectivos da materia de Educación Física e as competencias clave a través dos descritores operativos do perfil de saída establecidos no anexo I

Obxectivos da materia	Competencias clave							
	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1			2-5	1-4	1.1-1.2-5		3	
OBX2					1.2-4		2-3	
OBX3	5	3			1.1-2-5	3		
OBX4		3	5		1.2	1		1
OBX5			5		1.2-2	4	1	

#### Liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe

As liñas de actuación no proceso de ensino e aprendizaxe que permitan o logro dos obxectivos e unha adecuada adquisición das competencias poderán versar sobre:

- A Educación Física nesta etapa terá un carácter motriz, práctico e vivencial, que incremente a actividade física efectiva do alumnado.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo das capacidades condicionais do alumnado en Educación Física determinan a distribución das sesións semanais en diferentes días.
- As situacións de aprendizaxe integrarán procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave e deberán enfocarse desde diferentes bloques, evitando centrarse nun de maneira exclusiva e, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, novos modelos pedagóxicos, o tipo e a intención das actividades formuladas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.



- Todos estes procesos deben establecerse en función da interacción dos criterios de avaliación e os contidos, o profesorado, o alumnado, o contexto e os recursos, considerando especialmente as tecnoloxías dixitais desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física; pero, sobre todo, tendo claro por que e para que se utilizan. Isto, pola súa vez, permitirá experimentar e evidenciar o carácter propedéutico da materia.
- A atención á diversidade deberá ser personalizada, tanto para a prevención das dificultades de aprendizaxe e a implantación de mecanismos de reforzo tan pronto se detecten, como para atender os diferentes ritmos ou formas de aprendizaxe do alumnado.
- Pola vital influencia do movemento na aprendizaxe, recoméndase o desenvolvemento transdisciplinario de distintas situacións que o incorporen como recurso educativo, así como enfoques e proxectos interdisciplinarios e significativos, na medida en que sexa posible, usando estratexias para traballar transversalmente a competencia motriz, a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, a competencia dixital, ou o fomento da creatividade, do espírito científico e do emprendemento.
- Deberase ter en conta a regulación dos procesos comunicativos, o desenvolvemento das relacións interpersoais, a conversión de espazos e materiais en oportunidades de aprendizaxe ou a transferencia do coñecemento adquirido a outros contextos sociais próximos que permitan comprobar o valor e a utilidade do aprendido; aspecto este último clave para unha sociedade máis xusta e equitativa.
- O grao de desenvolvemento e consecución dos diferentes obxectivos da materia será avaliado a través dos criterios que constitúen o referente para levar a cabo este proceso. A relación existente entre os criterios de avaliación e os contidos permitirá integrar e contextualizar a avaliación no seo das situacións de aprendizaxe ao longo da etapa.
- Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada nivel serán concretados na programación didáctica, de forma que cada centro poida determinalos en función das instalacións e recursos materiais dispoñibles, ademais das características da contorna onde se localiza.
- O departamento didáctico, logo dunha reflexión, debe formular con criterios consensuados unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe considerando, ademais, que a promoción da práctica diaria do deporte e o exercicio físico por parte do alumnado durante a xornada escolar forma parte do seu desenvolvemento integral. Así mesmo, promoverase darlle continuidade á materia de Educación Física ao longo de toda a etapa, tendo en conta as diferentes opcións que nos ofrece a organización curricular do bacharelato.

- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer do alumnado auténticos suxeitos activos dunha xestión autónoma e comprometida cun estilo de vida activo e saudable.