

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36024781	IES do Barral	Ponteareas	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	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	13
4.2. Materiais e recursos didácticos	13
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	14
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	14
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	15
6. Medidas de atención á diversidade	15
7.1. Concreción dos elementos transversais	15
7.2. Actividades complementarias	16
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	16
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	17
9. Outros apartados	17

## 1. Introducción

Esta programación corresponde o curso de 1º de bacharelato e a materia de Educación Física. Co seu desenrolo pretendemos que o alumnado aprenda a coidar a súa saúde mediante o diseño e posta en práctica de programas relacionados coa actividade deportiva, e tamén co análise do seu tratamento e repercusión na sociedade actual.

## 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 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.			2-5	1-4	11-12-50		3	
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.					12-40		2-3	
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.	5	3			11-20-50	3		

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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	EDUCACIÓN POSTURAL	Esta UD está encamiñada a que o alumnado aprende a prevenir lesións derivadas de malos hábitos posturais na vida cotidiá e no deporte. Para elo, deberán elaborar un programa de exercicios dirxidos o fortalecemento do sistema muscular recoñecendo, o mesmo tempo, a postura correcta para practicar eses exercicios.	20	24	X		
2	PREVENCIÓN E PRIMEIROS AUXILIOS	Nesta UD trataráse que o alumno/a aprenda nocións de tipos de lesións deportivas, modo de prevenilas e como aplicar os primeiros auxilios en caso de accidente deportivo ou nunha actividade da vida cotidiá	12	10		X	
3	COÑECE A TÚA CONTORNA	Neste UD o alumno terá que participar na preparación e na realización de actividades deportivas na contorna natural, que lle serva o mesmo tempo, coñecer as posibilidades que ofrece a contorna para o deporte e a súa riqueza natural e histórica.	12	8			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
4	BENEFICIOS DA PRÁCTICA DEPORTIVA	Trátase de coñecer os beneficios da práctica deportiva nos diferentes aparatos e sistemas, ademáis dos seus beneficios a nivel social e emocional.	12	15		X	
5	ANÁLISIS CRÍTICO DO DEPORTE	Preténdese que o alumno/a fórmese unha opinión crítica sobre distintos problemas que poidan ter relación co deporte, e como darlle unha posible solución.	12	10		X	
6	EXPRESIÓN CORPORAL	Nesta UD o alumno/a explorará a súa capacidade creativa e rítmica co deseño e representación de composicións corporales	12	18			X
7	FUNDAMENTOS TÉC-TÁC DOS DEPORTES	Practicarase distintos deportes nas que se den situacións de cooperación e oposición tratándo de desenrolar os fundamentos técnico e táctico destes deportes.	20	20	X	X	X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	EDUCACIÓN POSTURAL	24

Craterios 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.	Diseño de 8 exercicios indicando un mínimo de 3 músculos os que están dirixidos cada exercicio , indicando o modo correcto de realizalos e seleccionando para elo un método de adestramento.	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.	Diseñar e poñer en práctica un quecemento, número de exercicios , repeticións e descanso ,dieta para ese tipo de exercicio, diseño e poñer en práctica dunha volta a calma ó remate da sesión, a hixiene durante e o remate da sesión. Relación dese tipo de exercicio coas posibles saídas profesionais.		
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.	Responder ás cuestións recollidas no documento da plataforma Aula Virtual e e, unha vez cuberto, envialo á mesma plataforma.		

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>- 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>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</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>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	PREVENCIÓN E PRIMEIROS AUXILIOS	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Reconocer 4 formas de prevención de lesións e aplicar correctamente os pasos de primeiros auxilios para 4 tipos de accidentes deportivos	TI	100

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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>- Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes.</li> <li>- Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	COÑECE A TÚA CONTORNA	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Comportamento responsable na realización das actividades na contorna, recollendo o o seu propio lixo derivado da hidratación e alimentación necesaria durante a práctica da actividade	TI	100
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.	Situar un control no mapa, indicando o seu interese natural e/o xeolóxico e/ou histórico, e participar activamente no percorrido recorrendo tódolos controis de paso.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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>- 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>

UD	Título da UD	Duración
4	BENEFICIOS DA PRÁCTICA DEPORTIVA	15

Craterios 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.	Diseño de 8 exercicios indicando un mínimo de 3 músculos os que están dirixidos cada exercicio , indicando o modo correcto de realizalos e seleccionando para elo un método de adestramento. Ademais, coñecer de xeito básico beneficios do deporte na saúde.	PE	50
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.	Reconocer 4 formas de prevención de lesións e aplicar correctamente os pasos de primeiros auxilios para 4 tipos de accidentes deportivos	TI	50

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>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</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>- Actuacións críticas ante accidentes.</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> </ul>



UD	Título da UD	Duración
5	ANÁLISIS CRÍTICO DO DEPORTE	10

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Responder de forma clara e razoada, mostrando a súa opinión crítica, a cuatro cuestións relacionadas cos estereotipos corporais e hábitos nocivos na saúde	PE	45
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.	Coñecer as principais saídas profesionais relacionadas co deporte, e a súa relación coas titulacións deportivas.		
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.	Recoñecer a influencia cultural dunha manifestación deportiva, contrastandoa cos valores de sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria,		
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.	Reconocer 4 formas de prevención de lesións e aplicar correctamente os pasos de primeiros auxilios para 4 tipos de accidentes deportivos	TI	55
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.	Propoñer regras a seguir por tozdosos participantes dunha proposta de actividades deportiva.		
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.	Recoñecer a influencia cultural dunha manifestación deportiva, contrastandoa cos valores de sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria,		

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.	Coñecer de xeito básico, os beneficios do deporte nos apartos e sistemas do corpo humano, así como na súa vertente social e emocional.		

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>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> <li>- Saúde mental.</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> <li>- Análise crítica de estratexias publicitarias.</li> <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 participación 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> <li>- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.</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>

UD	Título da UD	Duración
6	EXPRESIÓN CORPORAL	18

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Representar unha situación a eleixir, de forma creativa, usando para elo a expresión corporal	TI	100
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 e aportar algunha idea ó grupo no proceso creativo.		
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.	Representar unha situación a eleixir, de forma creativa, usando para elo a expresión corporal		
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.	Amosar varios tipos de combinación de pasos coordinados no proceso creativo		
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 e aportar algunha idea ó grupo no proceso creativo.		
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.	Crear en grupo unha coreografía orixinal cunha duración mínima de dous minutos		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</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	FUNDAMENTOS TÉC-TÁC DOS DEPORTES	20

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Seguir as regras das actividades deportivas en todo momento.	TI	100
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.	Representar unha situación a eleixir, de forma creativa, usando para elo a expresión corporal		
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.	Solucionar a metade dos retos seguindo as instrucións dadas.		
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.	Amosar varios tipos de combinación de pasos coordinados no proceso creativo		

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

<b>Contidos</b>
<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>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> </ul>

## Contidos

- 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.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Seguindo a normativa vixente, nesta esta educativa abordaremos o ensino desta materia partindo da planificación autónoma e autorregulación da práctica física por parte do alumno/a.

Buscaremos tamén o aprendizaxe colaborativo, facendo para elo grupos de traballo de xeito que se afiancen as relacións interpersonales, a inserción social e as habilidades sociais.

Ademáis, trataremos que o alumno/a teña unha visión do deporte a partir dun análise crítico de como debería ser o seu tratamento na sociedade, tendo en conta como se trata o deporte dende diferentes sectores sociais e económicos.

Por outra banda, ademáis de pretender alcanzar a competencia motriz, este irá relacionado con outras competencias como a comprensión lectora, a expresión oral y escrita, a comunicación audiovisual, a competencia dixital, o fomento da creatividade, o espírito científico e o emprendimento.

En definitiva, a metodoloxía empregada será, sobre todo, motriz, práctica e vivencial, guiando ó alumno/a na autoxestión do seu propio aprendizaxe.

### 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Esterillas
Gomas elásticas
Pelotas de pilates
Maniqués de primeiros auxilios
Vendas
Mapas
Apuntes
Balones
Redes

Aros
Conos
Mapas
Documentación da contorna
Altavoz

Na plataforma Aula Virtual, se pondrá a dispor polo alumnado os contidos teóricos explicativos das UD para poder realizar as tarefas das que serán avaliados.

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial realizarase durante as primeiras semanas do curso escolar. Este proceso comprenderá as seguintes accións que permitan identificar as dificultades do alumnado, así como as súas necesidades de atención educativa.

a.1) Análise dos informes de avaliación individualizados do curso anterior, que nos permitirá establecer os criterios de avaliación a traballar ó longo do curso

a.2) Detección das aprendizaxes imprescindibles non adquiridas: tomaremos como referencia a memoria do curso anterior onde se reflicten estes aspectos.

a.3) Coñecemento personalizado do alumnado e da súa situación emocional, persoal e tecnolóxica: información que se obterá da avaliación inicial coa orientadora, titor/a e o profesorado de cada curso durante a avaliación inicial.

Dende o centro elaborouse un formulario encamiñado a coñecer a situación do alumnado en canto a recursos tecnolóxicos así como o coñecemento e dominio dos mesmos.

### 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	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	0	0	0	50	45	0	0	<b>11</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	50	55	100	100	<b>89</b>

#### Criterios de cualificación:

Procederáse a facer unha cualificación ponderada das sete unidades didácticas, de tal xeito que o valor de cada unha será a sétima parte do total da nota final.

#### Criterios de recuperación:

Aquel alumno/a que non acadou os obxetivos da materia, terán que recuperar aquelas unidades didácticas que teñan suspensas, repetindo para elo, as probas de avaliación desas unidades didácticas.

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

En 1º de bacharelato, o tratarse dunha nova etapa educativa, non procede este seguimento xa que ningún alumno/a figurará coa materia pendente.

### 6. Medidas de atención á diversidade

Dentro da atención a diversidade consideramos incluír diferentes casos:

A: Aqueles/as que presentan problemas aptitudinais motivado por problemas físicos e/ou psicolóxicos. En base ós informes e pautas facilitadas pola orientadora tratamos de implicalos/as na clase na medida do posible.

B: Aqueles/as que presentan algún tipo de lesión que non sexa puntual. Nestes casos plantexámonos varias posibilidades:

¿Por un lado, que se desvincule o menos posible dos contidos a tratar: axudando na sesión (sempre que sexa posible), dándolle un guión de actividades... etc.

¿Partindo do tipo de lesión ou enfermidade que sufra, facilitarlle un dossier sobre ela para que a coñeza e darlle pautas de actuación a ter en conta para a súa vida.

¿Realización de traballos, proxectos e/ou exposicións orais en función da duración da lesión.

C: Alumnado que asiste pero non fai clase práctica: En caso de non facer práctica durante un periodo de tempo xa sexa breve ou prolongado deberase entregar un xustificante médico, ou no seu defecto do pai/nai/titor/a, especificando a seguinte información (descricao da lesión, imposibilidades relacionadas coa actividade física e duración da lesión). Adaptaranse os contidos, instrumentos e procedementos de avaliación a situación do alumnado e no momento do trimestre no que se produce. Faranse as modificacións oportunas en relación os criterios de cualificación e serán transmitidos ó alumnado afectado.

D: Aqueles/as que por motivos puntuais non realizan a clase con unha xustificación axeitada. Deberán facer traballos de diferente índole: análise de artigos, observación directa dos compañeiros/as, elaboración dunha determinada actividade, arbitrase....A falta de interese a hora de realizar ditos traballos ou se son realizados de forma inapropiada incorrerán nunha falta de actitude con un desconto de -0,25 na nota de avaliación.

E: Alumnado disruptivo: en ocasións xurde alumnado dentro dos grupos totalmente desmotivado ou que interrompen continuamente a clase perxudicando seriamente o resto dos compañeiros. Dende o departamento tentaranse todas as medidas posibles para implicalos e motivalos no funcionamento do grupo. De non logralo e como medida extraordinaria poderase optar por darlles material teórico, plantexarlle unha práctica paralela os compañeir@s relacionada ou non cos contidos a traballar, e establecer, incluso, unha avaliación diferenciada do resto do grupo.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.1 - Educación para a igualdade de oportunidades de ambos sexos	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Educación ambiental			X				
ET.3 - Educación para a paz	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.4 - Educación para a saúde	X	X	X	X	X	X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Actividades no medio natural	Actividade de orientación co obxectivo de coñecer a contorna			X

## 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	
1 .	<b>P L A N I F I C A C I Ó N :</b> Planifica tendo en conta os criterios de avaliación, Elixelos contidos de maneira progresiva. Establece criterios, procedementos e instrumentos de avaliación correlacionados cos estándares de referencia.
2 .	<b>M O T I V A C I Ó N D O A L U M N A D O :</b> Organiza o ximnasio para que o alumnado dispoña de espazo e material na realización de práctica no tempo libre. Evita a repetición de deportes a fin de introducir elementos novedosos que motiven ao alumnado. Dá a coñecer a planificación do ano proporcionando unha visión de conxunto ao comezo de cada bloque de contidos e de cada sesión de traballo. Establece canles de comunicación para que o diálogo sexa fluído. Fomenta un bo ambiente. Promove a participación activa do alumnado.
3 .	<b>T R A B A L L O N A A U L A - X I M N A S I O :</b> Utiliza diferentes materiais durante as sesións de traballo. Resume e repasa os contidos xa traballados durante todo o ano. Resolve as dúbidas do alumnado dentro e fóra das sesións de traballo.
4 .	<b>A V A L I A C I Ó N D O P R O C E S O D O E N S I N O - A P R E N D I Z A X E :</b> Supervisa de forma continua a realización de actividade física. Propón e valora si fan actividades complementarias. Realiza a avaliación inicial a fin de tomar as medidas individuais ou colectivas necesarias. Establece medidas que permitan introducir melloras. Fai posible a realimentación na entrega e avaliación das sesións prácticas e traballos indicando os aspectos nos que o alumnado pode e debe introducir melloras. Establece con claridade os criterios de avaliación e de puntuación. Emprega ferramentas dixitais para adaptarse os diferentes contextos. Informa ao alumnado e ás súas familias dos resultados obtidos.

### Descrición:



O longo do curso faráse unha avaliación do proceso seguindo os indicadores de logro descritos.

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

Faráse un seguimento de como o alumnado leva a cabo as actividades, para así ,neste proceso de avaliación continua ir axustando ou modificando atendo as dificultades e os avances detectados.

Tamén, ó remate de cada unidade e didáctica se fara unha avaliación do resultado final para así plantexar unha proposta de mellora para as unidades posteriores ou cando se volvan a impartir eses mesmos contidos máis adiante.

## **9. Outros apartados**