

## Programación da materia de libre configuración de 2º de bacharelato

### “ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE”

Esta optativa, de **dúas clases por semana**, dará continuidade ao asentamento de hábitos correctos, permitirá que os alumnos se acheguen ao cumprimento de carga de actividade física recomendado pola OMS (unha hora diaria de actividade física moderada ou vigorosa), permitirá que desenvolvan funcións sociais, contribuirá ao desenvolvemento das capacidades que se marcan nos obxectivos que se marcan para o bacharelato.

A materia Actividade Física e saúde terá como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas propias sesións como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital.

O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

A presente programación mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

O alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Actividade Física e saúde debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as rapazas e os rapaces, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

Actividade Física e saúde terá como finalidade fomentar no alumnado a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xurden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

Para facilitar a concreción curricular continuarase cos criterios establecidos para o primeiro curso de bacharelato, criterios que establecen os resultados que se deben conseguir por medio dos estándares de aprendizaxe. Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán, mediante accións, o que o alumnado debe saber e saber facer na materia.

As orientacións metodolóxicas para a materia favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

–Actividade Física e saúde terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.

- Seleccionáronse contidos e metodoloxías activas e contextualizadas para asegurar o desenvolvemento das competencias clave.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- Desenvolveremos tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Poténciase o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da actividade física.
- Favorécense metodoloxías que teñen a súa base no descubrimnto guiado, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Procurarás a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

O departamento de educación física, logo dunha reflexión, ten formulada con criterios consensuados unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado, considerando, ademais, que a promoción da práctica diaria de deporte e o exercicio físico por parte dos alumnos e das alumnas durante a xornada escolar debe formar parte do seu desenvolvemento integral.

<b>UNIDADE DIDÁCTICA</b>	<b>OBXECTIVOS</b>	<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>
1. Planifico o meu adestramento	1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da	BLOQUE 1: CONTIDOS	1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.	1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.	

	<p>indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.</p> <p>2. Recoñecer a actividade física como recurso de lecer activo os seus efectos sobre a saúde e comprender o papel como fenómeno social e cultural.</p> <p>3. Coñecer as saídas profesionais que a actividade física e deporte aportan.</p> <p>4. Actuar de forma coherente na prevención de riscos nas actividades físico-deportivas controlando todos os elementos que</p>	<p>COMUNS</p> <p>1. Saídas profesionais relacionadas coa actividade física e deportiva.</p> <p>2. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre á saúde e implicacións sociais e culturais.</p> <p>3. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas relacionadas co contorno, á fatiga e aos medios materias e equipamentos.</p> <p>4. Integración social e regras cívicas relacionadas coas actividades físico-deportivas.</p> <p>5. Emprego das TICs</p>	<p>2. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, satisfacción persoal, autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica de actividades física.</p> <p>3. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como forma de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos e participación doutras persoas independentemente das súas características,</p> <p>4. Controlar as dificultades e riscos que poden existir durante á practica deportiva adoptando medidas preventivas e de seguridade segundo o caso.</p>	<p>2. Deseña, organiza e participa nas actividades físicas como recurso de lecer.</p> <p>3. Identifica as saídas profesionais e valores culturais e sociais que a actividade física aporta.</p> <p>4. Adopta actitudes críticas ante as prácticas físicas que teñen efectos negativos na saúde, e ante fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.</p> <p>5. Identificar os riscos que unha actividade pode supor para un mesmo o para os demais (hábitos saudables de actividade física e actitudes cívicas á hora de practicalas en</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CMCCT CL CD CAA</p> <p>CSC</p>
--	---	---	--	---	--

	<p>en ela interveñen.</p> <p>5. Utilizar as TICs para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.</p> <p>6. Coñecer as adaptacións dos sistemas e aparellos do organismo con a práctica regular de actividade física. Beneficios e prexuízos que o adestramento das cualidades físicas pode causar na saúde.</p> <p>7. Coñecer e utilizar de forma correcta os parámetros (volumen, intensidade,</p>	<p>para a realización do traballo de planificación individual de adestramento das cualidades físicas durante o trimestre.</p> <p style="text-align: center;"><b>BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b></p> <p>1. Adaptacións do corpo ante a práctica regular de actividade física, prácticas saudables e riscos que o adestramento deportivo teñen sobre a saúde.</p> <p>2. Adestramento deportivo: concepto, planificación, principios (alternancia, continuidade, incremento progresivo das cargas) que o rexen e parámetros que permiten planificar a mellora das capacidades</p>	<p>5. Utilizar as TICs para elaborar un plan personalizado de mellora da condición física baseándose en criterios de saúde.</p> <p>6. Coñecer as posibilidades da actividade física e deporte aportan como saída profesional.</p> <p>7. Aplicar os principios (alternancia, continuidade, incremento progresivo das cargas) que rexen o adestramento deportivo e os parámetros que permiten planificar a mellora das capacidades físicas (intensidade, frecuencia, volume, densidade), comprendendo as adaptacións que sobre o organismo producen e valorando a súa influencia sobre a saúde.</p>	<p>espazos comúns)</p> <p>6. Utiliza as TICs para elaborar o documento no que se recolla o plan individualizado dun programa de mellora da condición física.</p> <p>7. Elabora e leva a práctica un programa individualizado e persoal de actividade física no que se recolla a planificación, avaliación do nivel inicial, desenvolvemento aplicando os parámetros da carga e mantendo os principios do adestramento, valoración crítica dos resultados acadados e adaptacións favorables cara á saúde obtidas.</p> <p>8. Recoñece os riscos dos hábitos nocivos e da alimentación a importancia da hixiene postural, ademais das enfermidades</p>	
--	---	--	---	---	--

	<p>densidade) e principios (alternancia, continuidade, aumento das cargas) do adestramento deportivo.</p> <p>8. Practicar os métodos de adestramento das capacidades físicas de resistencia, forza e flexibilidade de forma individualizada, controlando os parámetros do adestramento e elaborando un programa adaptado para á mellora .</p> <p>9. Utilizar os test de valoración das capacidades físicas e coordinativas como medio de</p>	<p>físicas (intensidade, frecuencia, volume, densidade)</p> <p>3. Probas de avaliación da condición física: posta en práctica, avaliación dos propios resultados, utilidade e planificación a partir dos resultados.</p> <p>4. Plan persoal de acondicionamento físico orientado a saúde.</p> <p>5. Hábitos saudables e prexudiciais relacionados coa actividade física: alimentación, hixiene postural, tabaquismo e alcohol, enfermidades asociadas á actividade física (vigorexia, sedentarismo, etc.).</p>	<p>8. Por en práctica os distintos tipos de test de control da condición física, interpretar os resultados e sacar conclusións relacionadas coa súa mellora tras a aplicación dun plan de adestramento.</p> <p>9. Desenvolver e incrementar as capacidades físicas básicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.</p> <p>10. Planificar, elabora e por en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os coñecementos adquiridos.</p>	<p>relacionadas coa actividade física e deportiva (vigorexia, sedentarismo, etc).</p>	
--	--	--	---	---	--

	<p>control do nivel de capacidade física individual e a propia evolución unha vez aplicado o plan individualizado. Ser crítico cos resultados.</p> <p>10. Comprender o papel fundamental da alimentación, hábitos saudables relacionados coa actividade física para unha mellora na saúde e na calidade de vida.</p> <p>11. Aplicar correctamente principios ergonómicos e de control postural nas actividades físicas, mellorando a saúde e evitando así lesións.</p>				
2. Deportes de raqueta e	1. Coñecer aqueles deportes de	BLOQUE 1: CONTIDOS	1. Ter en conta as recomendacións de aseo	1. Respecta os hábitos de aseo persoal e	

<p>implementos</p>	<p>raqueta ou implementos que poden ser utilizados como actividade de lecer e desenvolvemento dunha actividade física saudable: bádminton, floorball, freesbe, indiaka.</p> <p>2. Coñecer e aplicar o regulamento básico do bádminton así como a estrutura básica dos deportes de implementos que se traballan na unidade. .</p> <p>3. Ser capaz de organizar torneos, actividades e xogos de forma autónoma utilizando fundamentos básicos de organización de eventos y</p>	<p>COMUNS</p> <p>1. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>2. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>3. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades deportivas de implementos como práctica de lecer.</p> <p>4. Ser capaz de organizar torneos, actividades e xogos de forma autónoma utilizando fundamentos básicos de organización de eventos y actividades. Respetar as</p>	<p>persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.</p> <p>2. Coñecer os deportes de implementos (bádminton, freesbe, floorball, indiaka), a súa regulamentación e técnicas básicas.</p> <p>3. Organizar en grupo unha competición ou torneo dun dos deportes de implementos practicados, sendo os responsables de todos os aspectos relacionados con o control, clasificacións, arbitrase, etc.</p> <p>4. Valorar a utilización dos deportes de implementos como medio de ocupar o tempo de lecer e realizar actividade física saudable.</p> <p>5. Practicar actividades dos deportes de implementos mellorando a</p>	<p>indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Aposar a tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.</p> <p>3. Recoñece o campo, regulamento e material utilizado nas competicións dos distintos deportes de implementos. Utilízalo de forma segura e adecuada</p> <p>4. Coñecer os fundamentos que rexen a organización e planificación de competicións o torneos e aplicalos nunha situación práctica.</p> <p>5. Organiza en grupo unha competición dun deporte</p>	<p>CAA CMCCT</p> <p>CL CAA CSIEE</p> <p>CSC</p>
--------------------	--	---	---	---	---



	<p>actividades. Respetar as achegas dos compañeiros e valorar o traballo en grupo.</p> <p>4. Mellorar as execucións técnicas de cada deporte practicado e utilízalas de forma adecuada, utilizando a intención táctica de conseguir resultado favorable.</p> <p>5. Participar nas actividades propostas polos compañeiros aceptando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos demais.</p>	<p>achegas dos compañeiros e valorar o traballo en grupo.</p> <p>BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</p> <p>1. Realización das técnicas dos deportes practicados e utilización táctica das mesmas.</p> <p>2. Deportes de implementos: concepto, tipos, posibilidades de aplicación como actividades de lecer.</p> <p>3. Bádminton, freesbee, floorball e indiaka: técnicas básicas, intencións tácticas, regulamento de torneos e</p>	<p>súa execución e participar nas actividades organizadas respectando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos compañeiros.</p>	<p>dos practicado, recollendo todos os aspectos necesarios para súa posta en práctica: control, clasificación, arbitraje, etc.</p> <p>6. Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>competicións</p> <p>4. Organización de torneos: elementos a ter en conta, organización da competición (eliminatorias, sistema de liga, copa,...), prevención de riscos e control das actividades.</p> <p>5. Practicar actividades dos deportes de implementos mellorando a súa execución e participar nas actividades organizadas repectando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos compañeiros.</p>			
--	--	---	--	--	--

<p>3. Os deportes e as súas posibilidades lúdicas</p>	<p>1. Practicar asidualmente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.</p> <p>2. Coñecer as posibilidades que ten o deporte como deporte recreativo e lúdico, ademais de competitivo (Ligas nacionais e internacionais, titulacións necesarias para adestradores, posibilidades profesionais)</p> <p>3. Coñecer os regulamentos e as súas variantes, e aplicalos en situacións reais</p>	<p>BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS</p> <p>1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.</p> <p>2. Posibilidades do deporte competitivo, recreativo e lúdico. Variantes: minivoleibol, volei-playa. Saídas profesionais e competición federada en España.</p> <p>3. Material e equipamento necesario para a práctica dos deportes nas súas diferentes expresións. Utilización adecuada destes.</p>	<p>1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.</p> <p>2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.</p> <p>3. Resolver situacións motoras de oposición-colaboración en situacións competitivas para conseguir os obxectivos do xogo.</p> <p>4. Aplicar con solvencia fundamentos tácticos e as súas variantes en situacións de xogocompetitivo, asumindo os roles correspondentes a cada posto ou situación.</p> <p>5. Aplicar correctamente o</p>	<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. E amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a.</p> <p>2. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>3. Executa correctamente as habilidades motrices dos deportes con intención táctica e desempeña correctamente as funcións específicas de cada forma de ataque ou defensa deseñado previamente.</p> <p>4. Realiza o seguimento e arbitra dun xogo competitivo de dun deporte ou os seus xogos adaptados, aplicando correctamente o</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CL</p> <p>CSC</p>
---	---	---	--	---	---

	<p>arbitrando ou dirixindo aos compañeiros</p> <p>4. Aplicar e executar diferentes xestos técnicos en diversas situacións de xogo utilizando as intencións tácticas para conseguir os obxectivos do xogo.</p> <p>5. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) situacións de xogo real, aceptando o nivel de destreza individual e colectivo.</p>	<p><b>BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b></p> <p>1. Regulamento e as súas variantes, marcador e actuación como árbitro.</p> <p>2. Aspectos técnicos Utilización de forma adecuada segundo las circunstancias do xogo.</p> <p>3. Historia e orixes dos deportes Regulamento básico: instalacións, material, regras básicas, tipos de competición e modalidades.</p> <p>4. Autoavaliación de aspectos técnicos e tácticos e creación de progresións adecuadas para o seu aprendizaxe.</p>	<p>regulamento nunha situación real de xogo, tendo que asumir o rol de árbitro.</p> <p>Coñecer os orixes, historia e regulamento básico.</p>	<p>regulamento.</p> <p>5. Identifica as orixes, historia e regulamento básico dos deportes así como as súas variantes e valorao como unha actividade físico-deportiva a utilizar nos períodos de lecer.</p>	
--	---	--	--	---	--

<p>4. Actividades de expresión</p>	<p>1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.</p> <p>2. Ser capaz de respectar e identificar os papeis e estereotipos nas actividades artístico-expresivas como fenómeno social e cultural</p> <p>3. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas nas actividades propostas</p> <p>4. Experimentar</p>	<p>BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS</p> <p>1. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>2. Superación nda inhibición persoal que xera as actividades expresivas.</p> <p>3. Factores de control de riscos e seguridade na realización de actividades ximnásticas e de acrosport.</p> <p>BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO- EXPRESIVAS</p>	<p>1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e a participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.</p> <p>2. Crear e representar unha composición colectiva utilizando as técnicas máis apropiadas de entre las vistas nas anteriores etapas educativas valorando a súa orixinalidade e creatividade. Demostrar actitudes de desinhibición ante as actividades de expresión propostas</p>	<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Aмосa tolerancia tanto no papel de participante coma no de espectador/a nas actividades de expresión.</p> <p>3. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>4. Colaborar nas actividades grupais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>5. Utilizando a danza, as actividades físicas con música, o acrosort, as</p>	<p>CAA CSIEE CCECV CSC</p> <p>CCEC CMCCT CL</p> <p>CCEC</p>
------------------------------------	---	--	---	--	---

	<p>actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, danza ou actividades ximnásticas.</p> <p>5. Ser creativo e realizar improvisacións nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo</p> <p>6. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.</p>	<p>1. Crear e representar unha composición corporal colectiva con orixinalidade e expresividade utilizando as técnicas máis apropiadas de entre as vistas nas anteriores etapas educativas (danza, actividades con música, acorsport, actividades ximnásticas e de expresión).</p>		<p>actividades ximnásticas ou outras actividades de expresión (mimo, teatro, ...), crear unha composición grupal na que se valorará a execución correcta, a interacción entre os membros do grupo e a orixinalidade e expresividade de todos os compoñentes.</p>	
5. Deportes do mundo	<p>1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física,</p>	<p>BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS</p> <p>1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da</p>	<p>1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da</p>	<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Respecta aos compañeiros dentro da</p>	CSIEE

	<p>adequándoa as necesidades concretas.</p> <p>2. Comprender e identificar os deportes que son maioritarios noutros continentes ou países e valoralos como posibilidade á hora de realizar práctica deportiva.</p> <p>3. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.</p> <p>4. Coñecer os regulamentos básicos dos deportes como: o Rugby, fútbol americano, fútbol australiano, béisbol e softball en todas as súas</p>	<p>indumentaria segundo as necesidades da actividade.</p> <p>2. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>3. Respecto e aceptación das regras de estes deportes, modalidades adaptadas para a utilización de forma recreativa.</p> <p>4. Utilizar de forma correcta e segura a indumentaria e o material utilizado no deporte</p> <p>5. Utilizar as TICs para elaborar e expoñer os contidos da UD</p>	<p>unidade didáctica.</p> <p>2. Utiliza de forma correcta e controlando os posibles riscos e o uso adecuado do material na actividade dos deportes traballados na UD.</p> <p>3. Coñecer e diferenciar as características destes deportes e valorar a súa utilización no campo competitivo, recreativo e educativo.</p> <p>4. Utilizar os fundamentos técnico tácticos básicos de estes deportes para participar en xogos e actividades adaptadas durante as sesións.</p> <p>5. Coñecer os orixes, historia e regulamento básico dos deportes, Rugby, fútbol americano, fútbol australiano, béisbol e softball.</p>	<p>labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>3. Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización dos deportes practicados, evitando riscos.</p> <p>4. Mellora a execución das habilidades básicas de cada un dos deportes traballados para poder participar de forma solvente nos xogos e actividades propostas.</p> <p>5. Realizar, utilizando as TICs, un traballo sobre un dos deportes da UD e realizar unha presentación diante dos compañeiros para expoñer as características, formas de xogo e utilidade.</p> <p>6. Coñece as orixes,</p>	<p>CL CAA  CSC</p>
--	--	---	--	--	--------------------------------

	<p>posibilidades de xogo (competitivo, adaptado e recreativo) e respectar as súas normas.</p> <p>5. Aplicar e executar de forma básica os diferentes xestos técnicos e intencións tácticas de estes deportes en diversas situacións de xogo adaptado.</p> <p>6. Coñecer as posibilidades recreativas, de competición e educativas de estes deportes..</p> <p>7. Utilizar as TICs para elaborar e expoñer os contidos da UD.</p>	<p><b>BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b></p> <p>1. Reseña histórica e orixes do Rugi, fútbol americano, fútbol australiano, softball e béisbol. Regulamento básico. Posibilidades de xogo no contorno próximo (clubs, zonas dende pódese xogar, ...).</p> <p>2. Elementos técnico-tácticos básicos de estes deportes para poder levar a cabo situacións de xogo sinxelas.</p> <p>3. Valorar a posibilidade que estes deportes ofrecen a nivel lúdico.</p> <p>4. Participar activamente nos xogos e competicións</p>	<p>6. Utilizar as TICs para realizar un traballo sobre un dos deportes e expoñelo ante os compañeiros.</p>	<p>historia e regulamento básico dos deportes da UD.</p>	
--	---	---	--	--	--



		organizadas destes deportes.			
6. Actividades no medio natural	<p>1. Coñecer as posibilidades que ofrece a natureza para realizar práctica regular de actividade física e recreativa. Respectalo e valorar as súas posibilidades de utilización para a realización de actividades.</p> <p>2. Coñecer as posibilidades que ofrecen as TICs para realizar actividades de ruta, marcha, cicloturismo, carreira, sendeirismo.</p> <p>3. Aprender os fundamentos da orientación utilizando o GPS e</p>	<p>BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS</p> <p>1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria necesaria para a realización de actividades no medio natural.</p> <p>2. Normas de comportamento e respecto para a realización de actividades físicas no medio natural.</p> <p>3. Recoñecementos dos riscos que ofrecen as actividades nun medio non estable e a súa posible solución.</p>	<p>1. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.</p> <p>2. Diseñar, realizar e facer o seguimento dunha ruta de sendeirismo, carreira ou bicicleta utilizando as TICs e os aparellos móbiles. Compartir e publicar o resultado.</p> <p>Participar nunha das rutas elixidas de entre las dos compañeiros</p>	<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.</p> <p>2. Coñece e respectar as normas de comportamentos nos contornos naturais.</p> <p>3. Diseñar unha ruta de sendeirismo, marcha, carreira ou bicicleta utilizando medios (Google Earth ou similar), investigar as características (altura media, tipo de camiño nivel de dificultade...) e publicala utilizando os programas existentes (wililoc ou similar).</p> <p>4. Facer unha das rutas publicadas facendo o</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CMCCT</p> <p>CSC</p>

	<p>os programasgratuítos que existen para seguir rutas.</p> <p>4. Coñecemento das normas de seguridade para a realización de actividades no medio natural en espazos non coñecidos.</p>	<p>4. Utilización adecuada das TICs para deseñar, realizar e compartir rutas no medio natural.</p> <p>BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</p> <p>1. Aparellos, programas e aplicacións que permiten o deseño, seguimento e publicación de rutas no medio natural: google Earth, wikiloc, programas do móbil para uso do GPS, etc.</p> <p>2. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio natural.</p>		<p>seguimento mediante dispositivos móbiles con GPS utilizando algunhas de las APP que existen para elo.</p>	
--	---	---	--	--	--

		3. Realizar un recorrido polo medio natural prefixado previamente polo alumno e controlando o seu seguimento por GPS. Publicar o resultado e compartilo.			
--	--	--	--	--	--

**Aspectos particulares da avaliación desta materia**

Dado que se busca, especialmente, instaurar hábitos de práctica de actividade física; penalizaráse a nota da materia con 0.5 puntos por cada falta de asistencia dos alumnos que non estexa xustificada mediante documento médico.