

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15025657	IES de Mugardos	Mugardos	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

Contido	Páxina
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	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	18
4.2. Materiais e recursos didácticos	18
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	19
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	19
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	20
6. Medidas de atención á diversidade	21
7.1. Concreción dos elementos transversais	21
7.2. Actividades complementarias	22
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	22
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	23
9. Outros apartados	23

1. Introducción

A presente programación do departamento de Educación Física tenta adecuarse ás características do IES Mugar dos, situado na comarca de Ferrolterra e integrado no contexto dun pobo mariñeiro con alumnado dos concellos de Ares e Mugar dos, especialmente a partir de 1º de Bacharelato.

Dentro da oferta educativa oficial, o centro propón a Educación Secundaria Obrigatoria, a ESA, o Bacharelato, FP Básica e a preparación para a EOI en inglés.

O departamento de educación física pretende contribuir á formación integral do alumnado, sumando esforzos co resto dos departamentos e buscando a autonomía da persoa de cara á súa vida adulta.

En concreto e dende a materia que imparte este departamento, aparte de formar futuros cidadáns conscientes da súa realidade e responsables coa súa participación na sociedade, búscase a promoción da saúde como estilo de vida. Para isto tórnase imprescindible o coñecemento do propio corpo e as súas posibilidades, pero tamén da contorna e da oferta deportiva, así como das entidades representativas da comarca.

Preténdese por último que o alumno/a se convirta en axente promotor e multiplicador dos hábitos saudables, revertindo na sociedade a formación recibida. Para isto promóvense actividades extraescolares e complementarias, así como recreos activos, coa intención de acadar a autoxestión do tempo de ocio.

O departamento está composto de xeito unipersonal por un profesor de Educación Física. Este mesmo profesor é o coordinador do Proxecto Deportivo de Centro e encárgase de unha alta cantidade das gardas de recreo activo.

Nesta programación dixital recóllense os obxectivos, unidades didácticas, metodoloxías, avaliacións, atención á diversidade, contidos transversais e práctica docente dos cursos impares como 1º ESO, 3º ESO e 1º Bacharelato. Estes cursos ven recollidos en base á LOMLOE (Lei Orgánica 3/2020, de 29 de Decembro, pola que se modifica a LOE de 2006).

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	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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		
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	Xogos coordinativos	Unidade didáctica para o desenvolvemento da avaliación inicial. Traballo da coordinación oculo manual e oculo pédica a través de xogos para	3	5	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Xogos coordinativos	favorecer o primeiro contacto entre o alumnado e así mellorar as relacións entre eles	3	5	X		
2	Condición física	Unidade didáctica para coñecer as capacidades físicas básicas centrándose na forza e na velocidade. Desenvolvemento do quecemento tanto xeral como específico para o deseño de xeito autónomo deles	10	10	X		
3	Bádminton	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	8	10	X		
4	Rugby	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	5	7	X		
5	Camiño de Santiago	Xogo de rol onde o alumnado ten que modificar os seus hábitos de vida para lograr obter unha distancia camiñando, correndo ou en bicicleta no seu día a día a través da aplicación Strava	7	4	X		
6	Ética no deporte	Búsqueda de información e valoración de momentos éticos no deporte	3	3		X	
7	Tenis	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	7	10		X	
8	Orientación	Creación e dirección de xogos de orientación. Uso do compás	10	9		X	
9	Acrosport	Montaxe de figuras co corpo en base dun ritmo musical	7	8		X	
10	Camiño de Santiago	Xogo de rol onde o alumnado ten que modificar os seus hábitos de vida para lograr obter unha distancia camiñando, correndo ou en bicicleta no seu día a día a través da aplicación Strava	7	3		X	
11	Primeiros Auxilios	Actuacións básicas ante accidentes: Protocolo PAS, primeiras actuacións ante un ferido, posición lateral de seguridade. Esta unidade será feita a través de xogos na aula virtual e a través de test virtuais	3	1			X
12	Baloncesto	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo. Coñecemento de estratexias de xogo	9	9			X
13	Baile	Creación e dirección de bailes na clase en base dunha base musical	7	9			X
14	Voleibol	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	7	11			X
15	Camiño de Santiago	Xogo de rol onde o alumnado ten que	7	6			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
15	Camiño de Santiago	modificar os seus hábitos de vida para lograr obter unha distancia camiñando, correndo ou en bicicleta no seu día a día a través da aplicación Strava	7	6			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Xogos coordinativos	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Practica as actividades aportando sempre o máximo e en base das normas ditas polo profesor	TI	100
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.	Evita conflitos e no xeito de existir falta de entendemento utiliza o diálogo		
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.	Respecta aos compañeiros/as en todo momento		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias. - Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. - Medidas para fomentar a igualdade no deporte. - Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitrase, persoal técnico, participante, público e outros.

Contidos

- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.

UD	Título da UD	Duración
2	Condición física	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Deseña un plan de adestramento para traballar as capacidades físicas, seleccionando ao menos un plan para o desenvolvemento da forza	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.	Deseña e aplica en grupo test de valoración da condición física aos compañeiros/as axustándose ao tempo dado e cumprindo ao menos cun test para cada capacidade física		

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

Contidos

- Saúde física.
- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.
- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.
- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.
- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.
- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.
- Sistemas de adestramento.
- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.
- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.
- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física. - Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza. - Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas. - Saúde mental. - Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración. - Trastornos vinculados coa imaxe corporal. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.

UD	Título da UD	Duración
3	Bádminton	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realiza os diferentes golpes técnicos de xeito correcto conseguindo un mínimo de eficacia	TI	100
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten		
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.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións. - Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais. - Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
4	Rugby	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realiza os diferentes golpes técnicos de xeito correcto conseguindo un mínimo de eficacia	TI	100
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten		
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.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións. - 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. - 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. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
5	Camiño de Santiago	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Utiliza a aplicación gratuita Strava para percorrer o máximo de kilómetros no seu tempo de lecer para cambiar os seus hábitos de vida	TI	100
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.	Entrega un word cos pantallazos cos rexistros das súas actividades físicas de xeito ordenado		
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.	Entrega un excel onde recolle todas as actividades feitas de xeito ordenando e avaliando o seu proceso		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura. - 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. - Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. - Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas. - Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física. - Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

UD	Título da UD	Duración
6	Ética no deporte	3

Crterios 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.	Busca información sobre os momentos indicados polo profesor en base a momentos éticos no deporte, describindo e valorando estes momentos nun traballo ao igual que o material audiovisual ollado na aula	TI	100

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde. - Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.

UD	Título da UD	Duración
7	Tenis	10

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten e o fai con eficacia	TI	100
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.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
8	Orientación	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Deseña e organiza en grupo xogos de orientación para a contorna do instituto	TI	100
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.	Utiliza o compás de xeito correcto en función do rumbo e do azimut		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións. - Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. - 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.

UD	Título da UD	Duración
9	Acrosport	8

Craterios 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.	Deseña e realiza unha coreografía de figuras corporais en base a unha base musical	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.	Colabora en todo momento cos compañeiros/as evitando riscos durante as actividades		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares). - Selección responsable e sustentable do material deportivo. - Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices. - Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.

UD	Título da UD	Duración
10	Camiño de Santiago	3

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Utiliza a aplicación gratuita Strava para percorrer o máximo de kilómetros no seu tempo de lecer para cambiar os seus hábitos de vida	TI	100
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.	Entrega un word cos pantallazos cos rexistros das súas actividades físicas de xeito ordenado		
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.	Entrega un excel onde recolle todas as actividades feitas de xeito ordenando e avaliando o seu proceso		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura. - 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. - Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.

Contidos

- Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas.
- Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.
- Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

UD	Título da UD	Duración
11	Primeiros Auxilios	1

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Coñece os protocolos básicos de primeiros auxilios e as súas actuacións	PE	100

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

Contidos

- Análise crítica de estratexias publicitarias.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.
- Protocolos ante alertas escolares.
- Actuacións críticas ante accidentes.
- Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer.
- Desprazamentos e transporte de accidentados.
- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Contido básico de caixa de primeiros auxilios.

UD	Título da UD	Duración
12	Baloncesto	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Comprende as diferencias entre os diferentes sistemas tácticos no baloncesto	PE	20
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.	Realiza de xeito eficaz un circuito técnico con cambios de mano e entradas a canasta	TI	80
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.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten		
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.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións. - 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. - 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.

UD	Título da UD	Duración
13	Baile	9

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.	Expoñe e ensina en parella un baile para todo o grupo dando feedback aos compañeiros/as	TI	100
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 rexitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Respecta as expresións corporais dos compañeiros/as		
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.	Deseña dous bailes en parella en base a un ritmo musical		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes. - Técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva. - Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte. - Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade. - Mercado, consumismo e deporte. - Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
14	Voleibol	11

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
--------------------------------	-------------------------------	-----------	----------

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten	TI	100
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.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
15	Camiño de Santiago	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Utiliza a aplicación gratuita Strava para percorrer o máximo de kilómetros no seu tempo de lecer para cambiar os seus hábitos de vida	TI	100
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.	Entrega un word cos pantallazos cos rexistros das súas actividades físicas de xeito ordenado		
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.	Entrega un excel onde recolle todas as actividades feitas de xeito ordenando e avaliando o seu proceso		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura. - 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. - Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. - Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas. - Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física. - Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

4.1. Concrecións metodolóxicas

Partindo da base de que o alumnado é o artífice das aprendizaxes producidas ao longo do curso, o docente adopta o papel de guía e promotor das mesmas, incentivando aos rapaces e rapazas a tomar iniciativas en base á conexión de coñecementos previos e de nova adquisición.

A progresión das metodoloxías empregadas variará dende o mando directo para actividades máis técnicas (por exemplo as actividades de condición física e todas aquelas na que a seguridade é o criterio principal) ou resolución de problemas para enfatizar a súa autonomía. Tamén atoparemos a maioría de actividades rexidas a través do descubrimento guiado, no cal induciremos determinadas conductas que levarán ao alumno/a ata o contido final.

O tipo de tarefa empregado variará co contido a desenvolver, intentando que predominen as tarefas grupais e colaborativas de carácter global, aínda que certas habilidades requirirán de tarefas máis analíticas e pechadas.

A organización da sesión responderá en xeral á estrutura básica da materia, que consiste nunha explicación dos contidos a desenvolver ese día, quencemento, parte principal, estiramientos finais e aseo.

A totalidade das sesións terán lugar no pavillón. As sesións teóricas virán cumprimentadas cun pequeno traballo relativo ao contido das mesmas e coa búsqueda activa de información, visionado de vídeos, pequenas charlas, exames, etc.

O establecemento de rutinas de quencemento e estiramientos resultarán claves para o aproveitamento do tempo da sesión.

Para cambiarse a camiseta e asearse utilizaremos o ximnasio, turnando os chicos e as chicas de xeito alterno.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Recursos humanos
Instalacións

Material didáctico

Recursos humanos:

O alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade, vivencias previas).

O docente coa súa formación/explicacións/experiencia.

Instalacións:

Aula/ximnasio

Aula de informática

Biblioteca

Pistas exteriores

Material didáctico:

Caderno de Educación Física, fichas, guiones de traballos, material de ampliación.

Ordenadores, canón, posters, pizarra.

Material deportivo variado, funxible e non funxible.

Material non convencional, reciclado, alternativo...

Soportes musicais e pantallas.

Material proporcionado polo monitorado específico das saídas e actividades extraescolares.

Material en préstamo.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Aínda que a avaliación inicial non é unha acción obrigatoria no bacharelato, neste centro farémola igual para poder adecuar os contidos e o nivel as características do alumnado, podendo realizar as adaptacións necesarias desde o comezo do curso. A avaliación inicial realizarase no pavillón e durará 5 sesións. Estas sesións coinciden coa unidade didáctica 1 de xogos coordinativos onde mentres se valora os apartados mais actitudinais de cara á nota do primeiro trimestre o profesor valorará o nivel inicial do alumnado.

Estas probas de avaliación inicial serán a través de xogos onde traballaremos as diferentes capacidades físicas e a coordinación óculo manual e óculo pé.

Unha vez finalizada a avaliación inicial falarase coa orientadora para facer as adaptacións necesarias.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	3	10	8	5	7	3	7	10	7	7
Proba escrita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	UD 13	UD 14	UD 15	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	3	9	7	7	7	100
Proba escrita	100	20	0	0	0	5
Táboa de indicadores	0	80	100	100	100	95

Criterios de cualificación:

Aplicarase rúbricas de avaliación para cada criterio de avaliación nas diferentes unidades didácticas. Ditas rúbricas poden ser pedidas ao profesor.

Nos traballos, penalizarase o retraso nas entregas durante o primeiro trimestre non permitindo entregas fora de prazo a partir do segundo trimestre.

A porcentaxe de avaliación na recuperación dependerá dos contidos menos obtidos repartindo o 100% entre un exame/traballo e una proba práctica

No xeito de non dar tempo a realizar algunha unidade didáctica a porcentaxe da nota pasará á unidade didáctica similar ou á unidade didáctica onde mais tempo se dedicou.

Na parte actitudinal, o alumnado parte coa máxima nota e vai perdendo puntos por falta de actitude, mala conduta, pasividade nas actividades ou falta de asistencia non xustificada. O alumnado que perda toda a puntuación nesta parte nunha unidade didáctica acumula faltas para a seguinte unidade. Un alumno/a que non alcance un 40% na parte actitudinal e nos criterios mínimos de actitude e participación durante un trimestre terá a materia suspensa nese trimestre. A recuperación dun trimestre por motivos exclusivamente actitudinais poderá darse alcanzando un mínimo de 80% na parte actitudinal no seguinte trimestre. No xeito de suspender o terceiro trimestre por motivos actitudinais o alumno acudirá á avaliación extraordinaria.

O alumnado poderá optar a un +0,5 na nota final do curso se participa na elaboración de torneos deportivos nos recreos. Para isto, en grupos deberán seleccionar un deporte e promocionar un torneo no instituto nunha ou dous semanas para que participe o resto do alumnado do centro. A súa avaliación consiste na promoción, organización e arbitraje do seu evento deportivo durante os recreos.

Criterios de recuperación:

Ao comezo do segundo e terceiro trimestre o alumnado terá o dereito a facer unha proba de recuperación para aprobar os trimestres suspensos. Dita proba estará formada por un exame, traballo ou proba práctica en función dos contidos mais relevantes do trimestre. Os criterios de cualificación estarán en base dos mínimos.

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

ALUMNADO CON TRIMESTRES SUSPENSOS NO CURSO E AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

Ao comezo do segundo e terceiro trimestre o alumnado terá acceso a unha proba teórica/práctica ou entrega de traballo (en función dos contidos suspensos polo alumnado) para recuperar o trimestre anterior.

No xeito de ter suspensa a materia ao final do terceiro trimestre (considérase estar suspenso se hai algún trimestre suspenso) o alumno/a terá que acudir a avaliación extraordinaria. A nota final será a media dos tres trimestres (modificándose a nota do trimestre suspenso pola nota obtida na proba de recuperación, sendo esta un 5 máximo no xeito de recuperar o trimestre).

Esta avaliación extraordinaria estará formada por una proba práctica onde se avaliará os mínimos elixindo o profesor os contidos dos ollados no curso, e, a entrega dun traballo ou exame para recuperar os contidos máis teóricos (elixindo o profesor en función do xeito que considere máis correcto en base ás características do alumnado).

A nota final do curso será a obtida nesta última proba de avaliación extraordinaria. No caso de suspendela o alumno/a terá a materia suspensa de cara ao próximo curso.

O alumnado que teña todas as avaliacións aprobadas en xuño non realizará a proba de avaliación extraordinaria.

No xeito de non poder impartir todas as unidades didácticas nun trimestre, a nota do trimestre será a media das demais unidades didácticas sen contar coa non impartida, podendo modificar os demais porcentaxes se a cantidade de sesións utilizadas foron maiores nalgúns contidos. Esta unidade non ollada poderá ser incluída no seguinte trimestre se o calendario o permite podendo modificar os porcentaxes do trimestre para incluíla (se o profesor

considera que existe tempo no trimestre para impartir a unidade didáctica).
ALUMNADO COA MATERIA SUSPENSA E QUE ESTÁ EN SEGUNDO DE BACH
 Non hai alumnado coa materia pendente

6. Medidas de atención á diversidade

Unha vez realizada a avaliación inicial no centro, en colaboración co titor/a e o departamento de orientación, realizaranse as seguintes adaptacións:

Adaptacións significativas ou extraordinarias: para alumnado con NEE, realizaranse adaptacións significativas do currículumm, para poñer ao seu alcance os estándares de aprendizaxe, e para garantir que acade os criterios mínimos para a promoción.

Alumnado de NEE con carencias importantes:

- Lesións, enfermidades ou patoloxías de longa duración: rexistro escrito e cotián das sesións, tanto dos contidos impartidos como das tarefas propostas ou a entrega dun traballo sobre os contidos. No caso de patoloxías crónicas, o alumno/a realizará as mesmas tarefas con adecuación se é necesario ás súas condicións (asma: indispensable broncodilatador na sesión).

- Carencias/alteracións sensoriais ou psíquicas: previa certificación médica, o alumno/a terá unha adaptación específica das metodoloxías didácticas para adecuarse á súa principal vía de receptividade da información.

Alumnado con altas capacidades (físicas, intelectuais, etc): propostas de ampliación da materia e reasignación de roles na aula, cun papel preponderante den de o cal poderá aportar e enriquecer aos compañeiros/as.

Para o alumnado que non poidan facer á práctica dalgún contido do curso modificarase a avaliación. Esta modificación poderá ser a recollida por escrito das sesións contestando ás preguntas feitas polo profesor, a realización do rol de árbitro ou avaliador externo/axudante, ou, a entrega dun traballo sobre contidos relacionados coa unidade didáctica.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Respecto aos compañeiros/as e a o material	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Coidado e hixiene corporal	X	X	X	X			X	X
ET.3 - Participación nas actividades	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12	UD 13	UD 14	UD 15
ET.1 - Respecto aos compañeiros/as e a o material	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Coidado e hixiene corporal	X			X	X	X	
ET.3 - Participación nas actividades	X	X	X	X	X	X	X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Rutas de sendeirismo	Fomento de rutas na contorna a través de contidos de orientación nos cursos. Busca que o alumnado realice estas actividades de xeito individual o coa familia ou amigos/as e durante as clases co profesor			
Xornadas acuáticas en Ares	Actividade acuática no peirao de Ares para facer Paddle surf e vela lixeira ao final do curso			
Pequenas saídas na contorna	O obxectivo destas actividades e coñecer a contorna e propoñer rutas para facer coa familia e amigos			
Cursos de tenis	Propóñese ao centro o contacto coa empresa de tenis coa que o profesor colabora nas clases (deixanos material deportivo de tenis) para ofrecer ao alumnado cursos polas tardes gratuitos de tenis no centro educativo			
Campionatos deportivos nos recreos	Desde 1º bach fomentárase os torneos deportivos nos recreos onde o alumnado do IES Mugar dos podrá participar nestes torneos durante todo o curso			
Remo e Remo-ergómetro	Actividade co club do mar de Mugar dos. Consta de dous sesións co remo-ergómetro en novembro e unha sesión con saída na ría en xuño			

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

Indicadores de logro
Cumprimento dos obxectivos propostos
Desenvolvemento dos contidos escollidos de cara a acadar as competencias clave
Adecuación e especificidade das metodoloxías e recursos empregados
Pertinencia dos criterios e instrumentos de avaliación
Atención á diversidade
Comunicación da información
Materiais e recursos didácticos
Actividades extraescolares e complementarias

Descrición:

Valoraranse estes puntos:

1. Cumprir cos obxectivos propostos na programación
2. Desenvolver os contidos marcados respectando o tempo e a súa impartición
3. Adecuar as metodoloxías e os recursos ás características do alumnado para o seu beneficio
4. Utilizar adecuadamente os instrumentos de avaliación asegurando que sexan válidos e fiables
5. Respetar e coidar ao alumnado con atención á diversidade para darlles unha correcta educación
6. Utilizar canles adecuados de información
7. Actualizar e crear novos materiais didácticos para fomentar e facilitar a aprendizaxe
8. Fomentar e aumentar a cantidade de actividades extraescolares e complementarias no centro

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

O xefe de departamento revisará a programación e o seu cumprimento durante todo o curso marcando datas mensuais para este proceso

9. Outros apartados