

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36000922	IES María Soliño	Cangas	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	33
4.2. Materiais e recursos didácticos	35
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	36
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	36
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	37
6. Medidas de atención á diversidade	38
7.1. Concreción dos elementos transversais	39
7.2. Actividades complementarias	40
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	40
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	41
9. Outros apartados	42

## 1. Introducción

O centro IES María Soliño, é de titularidade pública, integrador, tolerante e cuxo obxectivo é formar persoas libres, respetuosas e sociais. A nivel específico de materia, trataremos de que o alumnado sexa autónomo na práctica de actividades físicas, manteña uns hábitos de vida saudable e activa, así como buscar recursos para unha autorregulación das emocións e a mellora das habilidades sociais.

Este centro educativo está ubicado na localidade de Cangas do Morrazo na provincia de Pontevedra. Hai varios centros de primaria adcritos, pero tamén é habitual que se matriculen persoas de fóra da área de influencia; impártese docencia desde 1º da ESO ata 2º de bacharelato, pero neste último nivel educativo non existe materia asociada a este departamento; así como un ciclo superior de técnico en acondicionamento físico(TSAF). O alumnado é de nivel socioeconómico media-baixo.

O departamento de E.F. está formado por 5 profesores/as, dos cales, catro son definitivos e un é interino; en canto as instalacións deportivas, contamos cun pavillón e un ximnasio para uso prioritario desta materia, así como unhas pistas exteriores nas que se están a levar a cabo, tarefas de mellora. Comentar que para a parte teórica dos módulos do ciclo, habilitouse unha aula específica.

A presente programación didáctica está contextualizada na etapa de Bacharelato. Nesta etapa, a Educación Física está presente unicamente no primeiro curso, cunha carga lectiva de tres horas semanais, por tanto, en principio, será o último contacto que terá o alumnado con contidos propios da materia.

O carácter propedéutico da materia neste nivel favorecerá o achegamento do alumnado a unha serie de profesións vinculadas co deporte, así como novas posibilidades de estudo, xa sexa no ámbito universitario, no da Formación Profesional ou no dos Ensinos Deportivos.

Tras un acordo co concello, tamén se utiliza todos os días nun horario determinado a piscina municipal " A Balea", para realizar as prácticas dos módulos que se imparten en instalacións acuáticas; este curso, estanse facendo labores de reforma e mellora na piscina, polo que comenzaremos a docencia práctica nos módulos específicos noutra instalación municipal dunha localidade próxima, na piscina municipal "Bueu".

A Programación Didáctica consta de 10 Unidades Didácticas. Intentamos que sexan nomes atractivos e adecuados para cubrir o currículo deste nivel educativo e hai unidades secuenciais e outras transversais. Intentaremos tratar todas as actividades, tarefas propostas cun enfoque tanto de traballo individual como colaborativo.

A Unidade Didáctica 3 -O coidado do corpo. Alimentación saudable, educación postural, o autoconcepto e a autoestima, a imaxe percibida-, é unha unidade didáctica transversal que favorece o tratamento dos seus contidos nas once unidades didácticas restantes, adaptando os contidos xenéricos ás especificidades do resto de unidades. Tamén a UD 6 relacionada coa previsión de lesións e primeiros auxilios consideramos adecuada a tratala de xeito transversal.

## 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	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX2 - Adaptar autonomamente as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices específicas das modalidades practicadas, a diferentes situacións con distintos niveis de dificultade, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión e execución adecuados á súa lóxica interna para resolver situacións motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas, e consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					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		
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	Autoavaliación da condición física saudable.	Nesta UD o alumnado debe aprender a avaliar e interpretar o estado da súa condición física saudable, empregando distintas probas/test, así como aplicacións específicas.	15	12	X		
2	Planificación da actividade físico-deportiva para a saúde.	Nesta UD o alumnado aprenderá, dende a práctica, a planificar o seu propio plan de adestramento en función dos resultados da autoavaliación realizada na UD anterior, e dos obxectivos que se propoña. Centrarase principalmente na musculatura lumbo-pélvica pola súa relación directa coa saúde musculo-esquelética do resto do corpo.	10	18	X		
3	O coidado do corpo. Alimentación saudable, educación postural, o autoconceito e a autoestima, a imaxe percibida. Saídas profesionais.	UD de tipo transversal que permitirá traballar distintos contidos ao longo do curso, adaptándoos ás especificidades de cada unha das demais UDD.	5	3	X	X	X
4	Repasamos os Deportes colectivos	Nesta UD o alumnado repasará contidos e aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios dos seguintes deportes: fútbol sala, voleibol, baloncesto e balonmán Traballarán, e de ser o caso, profundizará na lóxica dos xogos e nos elementos técnicos, tácticos e regulamentarios.	15	24	X	X	
5	Deportes de implemento	Nesta UD o alumnado traballará deportes de implemento, . Repasará e de ser o caso, profundizará na lóxica do xogo e nos elementos técnicos, tácticos e regulamentarios. Normalmente soen ser, tenis( material cedido pola Federación galega) ou badminton	9	12		X	
6	Prevención de accidentes nas prácticas motrices e primeiros auxilios.	Nesta UD, que valoramos como transversal, o alumnado aprenderá a anticiparse aos riscos e lesións derivadas das diversas prácticas motrices, e tentará dominar os protocolos de intervención ante situacións críticas ou accidentes (PAS, DEA, DESA, RCP, entre outros).	6	6	X	X	X
7	Xogos de sempre	Nesta UD o alumnado practicará algúns dos deportes tradicionais e populares, tanto autóctonos como doutras rexións do mundo.	10	6			X
8	Ritmo e dramatización.	Nesta UD didáctica o alumnado traballará	10	12			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	Ritmo e dramatización.	as técnicas de expresión e dramatización, desenvolvendo ao final da mesma unha composición artística.	10	12			X
9	A animación socio-deportiva no medio urbano e natural.	Nesta UD o alumnado practicará, en función das posibilidades da contorna do centro, actividades no medio natural, ou no medio urbán, como o sendeirismo e a orientación.	10	8			X
10	Autoregulación emocional	A través de obradoiros, intentaremos que o alumnado, mediante técnicas específicas de mediación, coñecemento grupal... aprenda a canalizar as súas emocións, afrontar as posibles frustracións, utilizar técnicas respiratorias...	10	4	X	X	X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Autoavaliación da condición física saudable.	12

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.	Traballo sobre algunha tarefa	PE	10
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.	Test		
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.	Avaliar de maneira autónoma as diferentes capacidades físicas relacionadas coa saúde, segundo as necesidades e intereses individuais.	TI	90

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Proba práctica		
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.	Actuar de forma crítica ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos á información recibida.		
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.	Empregar autónomamente aplicacións dixitais relacionadas coa avaliación da condición física, e respectar a privacidade e as medidas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.		
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.	Actuar ante lesións deportivas habituais		
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.	Preparar algunha actividade		
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.	Participación activa		
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.	Proba práctica		
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.	Tarefa motriz grupal		

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.	Proba práctica		
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.	Participación activa		

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>- 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>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Selección responsable e sustentable do material deportivo.</li> <li>- Análise crítica de estratexias publicitarias.</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes.</li> <li>- Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer.</li> <li>- Desprazamentos e transporte de accidentados.</li> </ul>



**Contidos**

- 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.
- 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.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.

UD	Título da UD	Duración
2	Planificación da actividade físico-deportiva para a saúde.	18

Cráterios 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.	Proba de resposta única	PE	20

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Infografía específica		
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.	Xestionar autónomamente calquera imprevisto nas medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva.		
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.	Mostrar iniciativa durante o desenvolvemento de plans de adestramento.		
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.	Proba práctica		
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.	Partidos	TI	80
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.	Participación activa		
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.	Proba práctica		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Participación activa		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Selección responsable e sustentable do material deportivo.</li> <li>- Análise crítica de estratexias publicitarias.</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <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> </ul>

UD	Título da UD	Duración
3	O coidado do corpo. Alimentación saudable, educación postural, o autoconcepto e a autoestima, a imaxe percibida. Saídas profesionais.	3

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.	Pautar pautas para programar actividades concretas	PE	20
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.	Traballo individual		
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.	Infografía específica		
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.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, alimentación saudable e educación postural durante a práctica de actividades motrices.	TI	80
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.	Actuar de forma crítica e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
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.	Planilla de observación		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Actuacións en situacións reais		
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.	Participación activa		
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.	Tes motrices		
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.	Participación activa		
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.	Facer distintas probas		
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.	Relacionarse co resto de participantes facendo uso do diálogo na resolución de conflitos, respectando a diversidade de competencia motriz e situándose fronte aos estereotipos e a violencia.		
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.	Debates sobre temas relacionados		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender a influencia social das manifestacións motrices actuais máis relevantes, rexeitando os compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.		

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>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <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>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.</li> <li>- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- Análise crítica de estratexias publicitarias.
- 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.
- 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.
- 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.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- 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.

<b>Contidos</b>
- Mercado, consumismo e deporte. - Saídas profesionais no ámbito deportivo.

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
4	Repasamos os Deportes colectivos	24

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Propostas de valor desde distintos puntos de vista	PE	10
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.	Cuestionarios específicos		
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.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo, xestionando autonomamente calquera situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente e axustada aos obxectivos.	TI	90
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Aplicar de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas.		
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.	Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de situacións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Respetar a diversidade de competencia motriz do resto de participantes durante o desenvolvemento da práctica motriz e facer uso das habilidades sociais na resolución de conflitos.		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de situacións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.		
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.	Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de situacións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.		

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>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> <li>- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.</li> <li>- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.</li> <li>- Mercado, consumismo e deporte.</li> <li>- Saídas profesionais no ámbito deportivo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
5	Deportes de implemento	12

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Coñecer e practicar os elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do/s deporte/s elixido/s.	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.	Adaptar a propia intervención respecto da do/a rival con fluidez, precisión e control, e aplicar os procesos de percepción, decisión e execución en situacións reais de práctica.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos da motricidade na realización de xestos técnicos, e identificar os erros comúns.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Adaptar a propia intervención respecto da do/a rival con fluidez, precisión e control, e aplicar os procesos de percepción, decisión e execución en situacións reais de práctica.		
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.	Respectar a diversidade de competencia motriz do resto de participantes durante o desenvolvemento da práctica motriz e facer uso das habilidades sociais na resolución de conflitos.		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender e contextualizar a influencia cultural e social dos deportes de implemento no panorama actual, e coñecer a súa orixe e evolución ata a actualidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> </ul>

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

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.	Tarefa na A.V.	PE	15
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.	Test de resposta curta		
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.	Probas prácticas	TI	85
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Participación e colaboración		
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.	Coñecer e implementar de maneira autónoma medidas específicas para a prevención de lesións e aplicar os primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participación e colaboración		

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.	Situacións reais de xogo		
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.	Posta en práctica de primeiros auxilios		

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>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <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>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> <li>- Saúde mental.</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- 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.
- Protocolos ante alertas escolares.
- Actuacións críticas ante accidentes.
- Conduto 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.
- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.
- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.
- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
7	Xogos de sempre	6

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Test	PE	15
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.	Test específicos		
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.	Perfeccionar as habilidades específicas dos xogos tradicionais e populares practicados.	TI	85
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.	Perfeccionar as habilidades específicas dos xogos tradicionais e populares practicados.		
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.	Perfeccionar as habilidades específicas dos xogos tradicionais e populares practicados.		
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.	Perfeccionar as habilidades específicas dos xogos tradicionais e populares practicados.		
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.	Perfeccionar as habilidades específicas dos xogos tradicionais e populares practicados.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Coñecer e practicar xogos tradicionais e populares de Galicia.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- 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> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
8	Ritmo e dramatización.	12

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
--------------------------------	-------------------------------	-----------	----------



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.	Test específicos	PE	15
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.	Cuestionario de resposta curta		
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.	Cuestionario de resposta curta		
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.	Prácticas activas en distintos papeis	TI	85
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.	Participación activa		
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.	Práctica coordinada en pequeno grupo		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Practicar actividades motrices de dramatización desde a perspectiva do gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Colaboración en distintas tarefas		
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.	Organizar actividades motrices de dramatización adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.		
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 e representar composicións corporais individuais ou colectivas con e sen base musical ante as súas compañeiras e compañeiros, e aplicar as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <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> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <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>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> <li>- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.</li> <li>- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.</li> <li>- Mercado, consumismo e deporte.</li> <li>- Saídas profesionais no ámbito deportivo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
9	A animación socio-deportiva no medio urbano e natural.	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Cuestionario	PE	5
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.	TI	95
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.		
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 en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.		
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.	Organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, e analizar os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo.		
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.	Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de prácticas motrices, e respetar a diversidade de competencia motriz.		
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.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.		
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.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumir responsabilidades e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> </ul>

## Contidos

- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.
- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.
- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.
- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.
- 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
10	Autorregulación emocional	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios 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.	Test	PE	20
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.	Tarefas na A.V.		
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.	Cuestionario		
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.	Cuestionario		
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.	Prácticas motrices en distintas modalidades	TI	80
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Participación activa e seguridade para facer actividade física no seu tempo de lecer		
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.	Aplicación de primeiros auxilios en situacións distintas		

Criterios 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.	Proxectos motores non campo que lle interese		
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.	Rexistro anecdótico		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participación activa		
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.	Seguimento activo		
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.	Organizar actividades motrices de xeito individual		
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.	Seguimentos actituais		

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>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Selección responsable e sustentable do material deportivo.</li> <li>- Análise crítica de estratexias publicitarias.</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.
- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.
- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.



## 4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado.

Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.

As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva.

A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

### 1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F., polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Dase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

### 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

#### AGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras. Intentaremos sempre que as formacións, agrupacións sexan mixtas, intentando fomentar a igualdade no deporte e en calquera actividade física.

#### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

#### OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Preparación da clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar,

asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estanza no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar o alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de respecto mutuo e de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro/a.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

d) Optimización das partes da sesión. Aínda que diferentes autores propoñen varias divisións das sesións de E.F., podemos dicir que basicamente as sesións de educación física divídense en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Na actualidade ningún dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A súa importancia vén certificada por múltiples traballos de investigación que coinciden en afirmar o seu extraordinario valor dentro do proceso de aprendizaxe.

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un coñecemento dos resultados extrínseco cara a un cada vez máis intrínseco.

Nesta proposta de Programación, o coñecemento dos resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual.

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, preténdese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

### 4. ACTIVIDADES

A función das actividades é a de reforzar os contidos, grazas a elas o alumnado adquire os mesmos. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización.

Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaremos diferentes tipos de actividades. As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver. As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Síntese, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica. Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado. Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades; as de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio

importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.

#### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñamos, así como do seu obxectivo.

Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U.D., con carácter xeral, a estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido.

Para aquelas tarefas onde o obxectivo perseguido sexa entre outros unha aprendizaxe técnica, a estratexia a utilizar será máis analítica. Por exemplo a aprendizaxe dun xesto técnico, comezará cunha aproximación analítica ao mesmo descompoñéndoo en diferentes partes secuenciadas segundo os segmentos corporais implicados no xesto.

Por último, para os pasos intermedios entre as aprendizaxes máis analíticas e as máis globais, utilizaremos estratexias sintéticas que nos permitan avanzar na aprendizaxe de todo tipo de contidos.

Hai que dicir, que as estratexias utilizadas poden presentarse de forma tanto simultánea como secuencial dentro da mesma sesión. Así mesmo, pódense utilizar en ambos os dous sentidos, é dicir, podemos partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa, podemos partir dunha estratexia máis analítica para rematar cunha máis global.

#### 6. RUTINAS

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes, establécense unha serie de rutinas:

**Entrada e Saída da aula:** A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre.

**Cambio de Roupa:** O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario.

**Hábitos Hixiénicos:** Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.

**Recollida do Material:** O material utilizado na sesión será recollido por quedas polo alumnado participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material manipulativo específico de educación física(balóns de distintos deportes, cordas, raquetas de bádminton...)
Apuntamentos elaborados polo profesorado, Libro de texto, material complementario (fichas, caderno de aula...)
Edixgal. Aula virtual/moodle e cursos dispoñibles na aula.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe, dispoñemos(en algunha situación específica) da posibilidade de utilizar ordenador como recurso tecnolóxico e en momentos puntuais o teléfono móbil do alumnado..
Redes sociais, aplicacións específicas, podcast, etc.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais.

O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso. Este curso, teremos que facer a avaliación inicial neste nivel educativo antes do 18 de outubro.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Proba escrita</b>	10	20	20	10	0	15	15	15	5	20
<b>Táboa de indicadores</b>	90	80	80	90	100	85	85	85	95	80

Unidade didáctica	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	<b>12</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	<b>88</b>

### Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 10 UD, das cales, tres son de carácter transversal(3, 6 e 10). As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1 e 2, e parte da 4 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%; os contidos restantes do tema a 4 e 5 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 33%, e a 7, 7 e 9, impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 34%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma. Tanto o peso como as sesións da UD 3, repártense entre cada trimestre, xa que nesta UD impartiranse contidos adaptados a cada unha das demais UU.DD, así o peso definitivo por trimestre será, 31, 34 e 35% respectivamente.

Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta, para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de consecución establecidos e o seu peso orientativo (establecido en cada UD).

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 50%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaranse as medidas de reforzo educativo.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

A cualificación da avaliación final ordinaria da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das

cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral, tendo en conta, de ser o caso, a cualificación obtida logo das recuperacións das UU.DD. e da avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 0 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar un 4,5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos: probas escritas, traballos individuais e colaborativos, probas prácticas e a observación directa por parte do profesoraos que imparte a materia.

As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta o de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

- Logo de rematar a UD proporanse ao alumnado que non a superou actividades de reforzo e recuperación, que serán supervisadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos. No caso de recuperar a UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, para o cálculo da nota desta, terase en conta a nova cualificación. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste caso a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral:

- Logo de rematar o trimestre o alumnado que non supere a avaliación, deberá recuperar unicamente as UU.DD. que non teña superadas. Para elo, o profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado que serán supervisadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos.

Para superar a avaliación final extraordinaria:

- Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, realizará actividades de recuperación no período que vai dende a avaliación final ordinaria á avaliación final extraordinaria. Esas actividades serán avaliadas por observación directa do profesorado e con algunha proba escrita, no caso de considerar que acada o mínimo de consecución, daranse por superadas.

- O alumnado que logo de facer as recuperacións das avaliacións trimestrais, e logo de transcourir o período entre avaliación final ordinaria e extraordinaria non recuperou algunha delas, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderase propor traballos escritos ou unha proba escrita.

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

Para o alumnado que promocionou a 2º de Bacharelato coa materia de Educación Física pendente elaborárase un plan de recuperación personalizado. Neste plan farase constar, ademais dos apartados establecidos normativamente, os mínimos de consecución que o alumnado ten pendentes de superar, e de ser o caso, as UU.DD.

Farase un calendario de tutorías, previa cita por parte do alumnado, para desenvolver o seguimento das tarefas propostas no plan de recuperación. Neste calendario estableceranse tamén as datas das probas para superar os contidos, e o tipo das mesmas.

O cálculo numérico da nota farase igual que no procedemento de cualificación do curso.

Unha vez establecido o calendario da ABAU, e de non ter superado a materia fixarase unha proba final extraordinaria.

Na dita proba o alumnado deberá superar aqueles contidos das UU.DD. que non superara nas probas anteriores, tendo en conta que todo o superado no curso anterior, mantense como superado coa mesma nota.

## 6. Medidas de atención á diversidade

Atendendo á Orde do 8 de setembro que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

Con carácter xeral, para adecuarse aos diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades, contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

Ademais do diferente ritmo de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motriz, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á diversidade son:

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

Alumnado con diferente nivel de competencia motriz. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motriz nos contidos dalgunha/s unidade/é didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaráselle os tempos e os procedementos de avaliación.

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica/ Alumnado NEAE. No caso deste alumnado, poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación.

Por outro lado, no caso do alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis lento podemos poñer en marcha:

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...

- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...

- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconceito, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Comprensión de lectura	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial						X		X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.7 - Educación emocional e en valores	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - Creatividade								X

	UD 9	UD 10
ET.1 - Comprensión de lectura	X	
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	
ET.3 - Comunicación audiovisual	X	
ET.4 - Competencia dixital	X	
ET.5 - Emprendemento social e empresarial	X	
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X	
ET.7 - Educación emocional e en valores	X	
ET.8 - Igualdade de xénero	X	
ET.9 - Creatividade		

**Observacións:**

A comprensión de lectura traballarase en todas as UU.DD. a través da proposta de lecturas que aborden a temática da U.D.

A expresión oral valorarase nas exposicións que deba facer o alumnado, así como na dirección de partes das sesións de clase (quecemento, por exemplo).

A expresión escrita traballarase a través das tarefas de redacción, recensión e nas probas escritas.

A comunicación audiovisual traballarase nas tarefas propostas ao alumnado sobre contidos da U.D.

A competencia dixital traballarase tanto a través do uso da aula virtual, como das aplicacións que se empreguen para desenvolver os contidos das diferentes UU.DD.

O emprendemento social e empresarial traballarase nas UU.DD. de primeiros auxilios, orientación, activadaes acrobáticas e circenses, a dramatización e a animación socio-deportiva, xa que se proporá ao alumnado facer representacións ante colectivos fora do centro, así como a organización de eventos no medio natural.

A educación emocional e en valores traballarase ao longo do curso a través das diferentes UU.DD.

A igualdade de xénero está presente en todo o currículo e polo tanto en toda a programación, especialmente a teremos presente en aquelas UU.DD. nas que os prexuízos poden influir nas ideas preconcebidas do alumnado.

A creatividade, aínda que presente en todas as tarefas motrices, traballarase principalmente nas unidades de actividades acrobáticas e circenses, e de dramatización.

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Carreira de orientación.	Desenvolver na contorna do centro unha carreira de orientación, no ámbito urbano ou natural.			X
Representación dunha actividade expresiva/comunicativa individual ou colectiva	Representar ante as compañeiras ou compañeiros ou ante colectivos alleo(outros cursos) s ao centro, unha dramatización colectiva.			X
Obradoiros sobre distintos temas	No curso xurde a posibilidade de realizar obradoiros que complementan a formación académica sobre temas que consideramos de interese para o alumnado desta etapa.inter	X	X	X

### Observacións:

As actividades complementarias desenvolveranse cando o profesorado implicado considere oportuno ou en función das posibilidades que podan xurdir. Hai veces que xurden obradoiros ofertados polo concello ou por persoas alleas especialistas nalgun tema e que consideramos importantes ofertar e traballar co alumnado e "facemos un oco" nas sesións que estemos levando a cabo co fin de lograr unha formación o máis integral e completa posible. En cursos anteriores, por exemplo tivemos charlas específicas de SVB( soporte vital básica), doazón de órganos, obradoiros de intelixencia emocional...

## 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
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Metodoloxía empregada
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE



Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

### Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren oportunas en cada momento.

Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Nesta proposta poden surpimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

#### RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.

#### TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UU.DD. como a programación xeral.

#### DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

#### MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

#### INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

O seguimento da programación realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indícarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao

de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

Propóñese facer o seguimento e a avaliación da programación nos seguintes prazos:

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.

- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.

- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

## **9. Outros apartados**

### **1. Convivencia e fomento da igualdade**

O profesorado deste departamento, forma parte dos grupos de igualdade e dentro do plan de convivencia para intentar ter máis recursos ou facilitar distintas estratexias ao alumnado, intentando que o ambiente sexa respetuoso, buscando mediación ante posibles conflitos e establecendo tarefas e actividades que busquen a igualdade.

Tamén participamos en charlas fóra do horario lectivo para unha atención mellor e máis completa respecto a alumnado con alerta escolar, con problemas de autoestima e necesidades afectivas, o que cremos, enriquece e complementa a nosa aportación dentro da materia.