

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15002591	IES Monte Neme	Carballo	2023/2024

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	26
4.2. Materiais e recursos didácticos	26
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	27
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	27
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	28
6. Medidas de atención á diversidade	29
7.1. Concreción dos elementos transversais	29
7.2. Actividades complementarias	30
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	30
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	30
9. Outros apartados	31

1. Introducción

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

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

O presente curso ven marcado pola volta á normalidade despois da situación sanitaria determinada pola pandemia provocada polo virus COVID-19.

Para o presente curso teranse en conta as valoracións das aprendizaxes non adquiridas no curso anterior, con obxecto de que o alumnado as poida integrar.

Por último non debemos esquecer que o estado de condición física xerado nestes anos de pandemia derivado da deficiente práctica físico-deportiva provocou un aumento da obesidade na poboación escolar.

Por tanto esta materia será fundamental no desenvolvemento dos nosos alumnos/as e máis na adquisición de hábitos saudables que se perderon en estes anos.

O centro de ensinanza de onde parte esta programación pertence á vila e concello de Carballo, sito no noroeste da provincia de A Coruña, na comarca de Bergantiños.

O I.E.S Monte Neme está emprazado nas aforas da vila, polo que recibe a alumnos e alumnas procedentes do medio urbano e rural. O alumnado procede de dous centros de Educación Primaria: o CEIP *¿A Cristina¿* da vila e o CEIP *¿A Gándara¿* da parroquia de Sofán.

O centro imparte as ensinanzas de ESO, bacharelato, e ciclos formativos medio e superior de electricidade, medio e superior de electrónica, medio e superior de administrativo e medio de mecanizado.

As instalacións específicas desta área que posúe o centro son:

- Pista polideportiva cuberta

Formada por dous vestiarios, dous departamentos para profesores con ducha e servizo, un servizo e ducha para minusválidos, un almacén para útiles de limpeza, dous almacéns para material do departamento, e outra dependencia con servizos para o público.

- Pista de baloncesto e pista de fútbol-sala descuberta.

- Zoas verdes que rodean as anteriores instalacións.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Interiorizar o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable, planificando responsable e conscientemente a súa actividade física a partir da autoavaliación persoal con base en parámetros científicos e avaliábeis, e axustando as prácticas motrices ás súas necesidades e motivacións persoais para satisfacer as súas demandas de lecer activo e de benestar persoal, así como coñecer posibles saídas profesionais asociadas á actividade física.			2-5	1-4	11-12-50		3	
OBX2 - Adaptar autonomamente as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices específicas das modalidades practicadas, a diferentes situacións con distintos niveis de dificultade, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión e execución adecuados á súa lóxica interna para resolver situacións motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas, e consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					12-40		2-3	
OBX3 - Difundir e promover novas prácticas motrices, compartindo espazos de actividade físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto cara aos participantes e ás regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica e proactiva ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír autonomamente ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa, fomentando a detección precoz e o coñecemento das estratexias para abordar calquera forma de discriminación ou violencia.	5	3			11-20-50	3		
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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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	Condición física e saúde	Desenrolo da condición física e os aspectos relacionados coa saúde	34	36	X		
2	Nutrición e actividade física	Análise dos elementos que compoñen o proceso de alimentación/nutrición, e directrices para desenrolar unha alimentación adecuada dende o punto de vista da saúde, así coma o papel complementario da actividade física e deportiva.	14	10		X	
3	Mantemento da condición física I	Continuación da planificación do adestramento realizado no 1º trimestre, xunto á práctica de patinaxe, co obxectivo de non perder os efectos beneficiosos adquiridos.	5	10		X	
4	Primeiros auxilios	Pautas de actuación ante unha situación de risco para a integridade física.	14	13		X	
5	Os bailes de salón	Aprendizaxe de diversos bailes de salón.	14	13			X
6	Mantemento da condición física II	Continuación da planificación do adestramento realizado no 1º trimestre, xunto a outras actividades físico-deportivas, co obxectivo de non perder os efectos beneficiosos adquiridos.	5	10			X
7	A orientación no medio natural	Coñecemento de instrumentos naturais e artificiais de orientación, e a súa aplicación nas carreiras de orientación.	14	13			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición física e saúde	36

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.	Elaborar mínimamente un programa persoal de actividade física dirixido á mellora, e entender a fundamentación teórica na que se basea.	PE	80
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.	Programar un quecemento axeitado para prevenir a aparición de lesións, así como ser consciente da utilización responsable de material e instalacións.		
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.	Desenvolver de xeito básico proxectos motores.		
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 de xeito básico proxectos motores.		
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, analizar e comprender de xeito básico os factores que compoñen a realización de xestos técnicos ou situacións motrices.		
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 e practicar de xeito básico actividades motrices diversas.		

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.	Entender de xeito básico a importancia social e cultural das actividades físicas que se practican na actualidade, adoptando unha actitude crítica ante aspectos positivos e negativos que presentan.		
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 e practicar de xeito básico actividades motrices diversas.		
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.	Entender de xeito básico a importancia social e cultural das actividades físicas que se practican na actualidade, adoptando unha actitude crítica ante aspectos positivos e negativos que presentan.		
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.	Ser capaz de aplicar de xeito básico os programas de actividade física en diferentes contornas.		
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para prever e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Ser capaz de aplicar de xeito básico os programas de actividade física en diferentes contornas.		
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.	Ter éxito en varias ocasións en canto á autoregulación do esforzo e a hixiene postural durante a práctica de actividade física.		
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.	En ocasións adopta actitudes críticas fundamentadas en canto aos estereotipos sociais e os comportamentos que supoñan risco para a saúde.	TI	20

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Entende e utiliza correctamente dispositivos e aplicacións relacionadas oca xestión da actividade física.		
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.	Colaborar con compañeiros durante a posta en práctica dos programas persoais de actividade física.		
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 con compañeiros durante a posta en práctica dos programas persoais de actividade física.		
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 aos demais participantes durante a práctica de actividades físicas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. - Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración. - Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal. - Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados. - Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia. - Sistemas de adestramento. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física. - Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza. - Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.

Contidos

- Saúde social.
- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.
- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.
- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.
- Saúde mental.
- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.
- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.
- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.
- 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- 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.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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
2	Nutrición e actividade física	10

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.	Identificar e adoptar de xeito básico hábitos de alimentación saudables.	PE	80
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.	Empresar dispositivos e aplicacións relacionadas con aspectos nutricionais.		
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.	Valorar a importancia dos contidos de nutrición na sociedade e o potencial como saída profesional.		
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.	Adoptar unha postura crítica ante estereotipos e comportamentos relacionados coa alimentación.	TI	20

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

Contidos

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde. - Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde. - Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
3	Mantemento da condición física I	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Posta en práctica dun programa persoal de actividade física dirixido ao mantemento da saúde adquirido na UD1	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Ter éxito en varias ocasións en canto á autoregulación do esforzo e a hixiene postural durante a práctica de actividade física.		
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.	Adoptar actitudes críticas fundamentadas en canto aos estereotipos sociais e os comportamentos que supoñan risco para 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.	Entender e utilizar correctamente dispositivos e aplicacións relacionadas coa xestión da actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
<p>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.</p>	<p>Realizar un quecemento axeitado para prevenir a aparición de lesións, así como ser consciente da utilización responsable de material e instalacións.</p>		
<p>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.</p>	<p>Desenvolver de xeito básico proxectos motores.</p>		
<p>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.</p>	<p>Colaborar con compañeiros durante a posta en práctica dos programas persoais de actividade física.</p>		
<p>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.</p>	<p>Desenvolver de xeito básico proxectos motores.</p>		
<p>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.</p>	<p>Identificar, analizar e comprender de xeito básico os factores que compoñen a realización de xestos técnicos ou situacións motrices.</p>		
<p>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.</p>	<p>Colaborar con compañeiros durante a posta en práctica dos programas persoais de actividade física.</p>		
<p>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.</p>	<p>Organizar e practicar de xeito básico actividades motrices diversas.</p>		

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.	Respectar aos demais participantes durante a práctica de actividades físicas.		
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.	Entender de xeito básico a importancia social e cultural das actividades físicas que se practican na actualidade, adoptando unha actitude crítica ante aspectos positivos e negativos que presentan.		
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 e practicar de xeito básico actividades motrices diversas.		
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.	Entender de xeito básico a importancia social e cultural das actividades físicas que se practican na actualidade, adoptando unha actitude crítica ante aspectos positivos e negativos que presentan.		
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.	Ser capaz de aplicar de xeito básico os programas de actividade física en diferentes contornas.		
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.	Ser capaz de aplicar de xeito básico os programas de actividade física en diferentes contornas.		

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

Contidos
- Saúde física.

Contidos

- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.
- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.
- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.
- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.
- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.
- Sistemas de adestramento.
- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.
- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.
- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.
- Saúde social.
- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.
- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.
- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.
- Saúde mental.
- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.
- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.
- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.
- 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.

Contidos

- 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.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.
- 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
4	Primeiros auxilios	13

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.	Aprender a utilizar dispositivos e aplicacións para a prevención e actuación ante riscos potenciáis para a saúde.	PE	80

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.	Coñecer as lesións máis común e aprender actuar ante a aparición de unha.		
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.	Identificar de xeito básico comportamentos que poden poñer en risco a saúde.		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Coñecer a importancia dos primeiros auxilios como posible saída laboral.	TI	20
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.	Identificar problemas de seguridade e aplicar normas para prevenir os mesmos		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - 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).

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares). - Contido básico de caixa de primeiros auxilios. - Saídas profesionais no ámbito deportivo. - 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.

UD	Título da UD	Duración
5	Os bailes de salón	13

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Contextualizar a influencia cultural e social dos bailes de salón.	PE	30
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.	Ter éxito en varias ocasións en canto á autoregulación do esforzo e a hixiene postural durante a práctica.	TI	70
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.	Adoptar actitudes críticas fundamentadas en canto aos estereotipos sociais e os comportamentos que supoñan risco para 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.	Entender e utilizar correctamente dispositivos e aplicacións relacionadas coa xestión das actividades físicas rítmicas.		

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.	Establecer relacións de colaboración durante a práctica de actividades físicas rítmicas.		
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.	Valorar o potencial das actividades físicas rítmicas como saída profesional, así como os seus beneficios para a saúde.		
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.	Representa de xeito básico composicións corporais con base musical		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde. - 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. - 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. - Técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.

Contidos
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte. - Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
6	Mantemento da condición física II	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Posta en práctica dun programa persoal de actividade física dirixido ao mantemento da saúde adquirido na UD1.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Ter éxito en varias ocasións en canto á autoregulación do esforzo e a hixiene postural durante a práctica de actividade física.		
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.	Adoptar actitudes críticas fundamentadas en canto aos estereotipos sociais e os comportamentos que supoñan risco para 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.	Entender e utilizar correctamente dispositivos e aplicacións relacionadas coa xestión da actividade física.		
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.	Realizar un quecemento axeitado para prevenir a aparición de lesións, así como ser consciente da utilización responsable de material e instalacións.		

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.	Desenvolver de xeito básico proxectos motores.		
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.	Colaborar con compañeiros durante a posta en práctica dos programas persoais de actividade física.		
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 de xeito básico proxectos motores.		
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, analizar e comprender de xeito básico os factores que compoñen a realización de xestos técnicos ou situacións 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.	Colaborar con compañeiros durante a posta en práctica dos programas persoais de actividade física.		
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 e practicar de xeito básico actividades motrices diversas.		
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 aos demais participantes durante a práctica de actividades físicas.		
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.	Entender de xeito básico a importancia social e cultural das actividades físicas que se practican na actualidade, adoptando unha actitude crítica ante aspectos positivos e negativos que presentan.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Organizar e practicar de xeito básico actividades motrices diversas.		
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.	Entender de xeito básico a importancia social e cultural das actividades físicas que se practican na actualidade, adoptando unha actitude crítica ante aspectos positivos e negativos que presentan.		
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.	Ser capaz de aplicar de xeito básico os programas de actividade física en diferentes contornas.		
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.	Ser capaz de aplicar de xeito básico os programas de actividade física en diferentes contornas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. - Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración. - Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal. - Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados. - Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia. - Sistemas de adestramento. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.

Contidos

- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.
- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.
- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.
- Saúde social.
- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.
- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.
- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.
- Saúde mental.
- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.
- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.
- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.
- 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.
- Toma de decisións.
- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.
- 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.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Mercado, consumismo e deporte. - Saídas profesionais no ámbito deportivo. - 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
7	A orientación no medio natural	13

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Contextualizar os deportes tradicionais no ámbito das actividades no medio natural.	PE	30
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.	Contextualizar as actividades físico-deportivas no medio natural.		
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.	Ter éxito en varias ocasións en canto á autoregulación do esforzo e a hixiene postural durante a práctica.	TI	70
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.	Adoptar actitudes críticas fundamentadas en canto aos estereotipos sociais e os comportamentos que supoñan risco para a saúde.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Entender e utilizar correctamente dispositivos e aplicacións relacionadas coa xestión das actividades físicas no medio natural.		
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 medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois das actividades físicas no medio natural.		
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Solucionar autónomamente situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en actividades físicas no medio natural		
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.	Valorar o potencial das actividades no medio natural como posible saída profesional.		
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 no medio natural respectando o entorno no que se realizan.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.

Contidos

- Selección responsable e sustentable do material deportivo.
- Análise crítica de estratexias publicitarias.
- 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.
- 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.
- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.
- Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura.
- Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades.
- Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.
- Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas.
- Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.
- Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

4.1. Concrecións metodolóxicas

Á hora de levar a cabo o proceso de ensinanza-aprendizaxe, a intervención educativa vai a estar rexida polo modelo construtivista, que busca a construción de aprendizaxes por parte do alumno, por medio dunha participación activa no proceso.

A metodoloxía de ensinanza estará baseada nos seguintes principios:

- Principio da actividade

Os alumnos experimentarán por si mesmos, de forma práctica, as diferentes situacións motrices como factor fundamental de aprendizaxe.

- Principio da realidade

As tarefas propostas estarán relacionadas coa súa utilidade práctica, coa súa aplicación ó mundo real.

- Principio da progresión

Vaise partir do coñecido polos alumnos, do sinxelo ó difícil, do elemental ó complexo.

- Principio da interdisciplinabilidade

Os contidos teñen unha estreita relación con outras áreas de coñecemento (anatomía e fisioloxía como bases do movemento, alimentación, estética, elementos psicolóxicos e sociolóxicos da actividade física,...). Por isto deberemos buscar unha visión globalizadora na transmisión dos contidos.

- Principio da motivación

É imprescindible que as tarefas propostas sexan motivantes para o alumno, para que se produza o aprendizaxe significativo.

Os estilos de ensinanza que se van a utilizar durante o desenvolvemento das sesións de ensinanza-aprendizaxe van a ser os seguintes:

- Mando directo

O profesor explica a tarefa a realizar polo alumno, e este realiza a actividade tal e como se lle explicou, sen corrección algunha.

Este tipo de metodoloxía vai a utilizarse en actividades tales coma a aprendizaxe de coreografías de aeróbic en grupo.

- Asignación de tarefas

Tras a explicación da tarefa, o alumno realiza a actividade, e o profesor fará as correccións oportunas a cada alumno.

Debido ó escaseo de horas semanais que posúe a materia, é necesario utilizar este tipo de metodoloxías na maioría de contidos tratados, para economizar tempo e poder tratar unha maior diversidade de contidos.

- Resolución de tarefas e Descubrimento guiado

Este tipo de metodoloxías menos directivas favorecen a participación do alumno no proceso de aprendizaxe por medio da resolución de problemas que progresivamente se lle van plantexando ó alumno.

Utilizaranse preferentemente no aprendizaxe da táctica deportiva, na búsqueda de movementos creativos e innovadores (creacións rítmicas, actividades de reciclaxe e reutilización de material,...).

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións
Material específico

- As instalacións específicas para o desenrolo das actividades de ensinanza-aprendizaxe son as seguintes:

- Pista polideportiva cuberta.

- Pista baloncesto/fútbol-sala descuberta.

- Zonas verdes.

- O departamento dispón dunha ampla variedade e cantidade de material específico (fungible e non funxible) para desenrolar as actividades de ensinanza-aprendizaxe. O inventario do mesmo está recollido na plataforma dixital XADE.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Todo proceso avaliativo con garantías de fiabilidade e coherencia debe partir dunha avaliación ó inicio do proceso de ensinanza-aprendizaxe, que busque un diagnóstico do estado inicial dos coñecementos e capacidades do alumno. Este diagnóstico inicial debe dirixir os contidos a desenvolver, así coma a metodoloxía a utilizar á hora de desenvolalos. O procedemento seguido para realizar esta avaliación inicial será a cumplimentación por parte do alumno dun cuestionario e/ou observación directa de desempeño motriz durante as primeiras sesións de curso, que valorará o grao de adquisición de coñecementos conceptuais e procedimentais en cursos anteriores.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	34	14	5	14	14	5	14	100
Proba escrita	80	80	0	80	30	0	30	58
Táboa de indicadores	20	20	100	20	70	100	70	42

Criterios de cualificación:

A avaliación do grao de consecución de contidos polo alumno queda reflectido a través da cualificación dos resultados obtidos nas diversas probas de avaliación.

Así, a cualificación dos contidos vai a estar dividida segundo o xeito de traballar os mesmos, e a cada apartado asignaráselle un porcentaxe determinado, dependendo do contido a desenvolver:

- Contidos conceptuais: 30%

O exame teórico/traballo puntúa de 0 a 10 puntos. Cada falta de ortografía desconta 0,1 puntos sobre a nota do exame teórico/traballo.

- Contidos procedimentais: 50%

As probas prácticas/traballos puntúan de 0 a 10 puntos.

- Contidos actitudinais: 20%.

Partindo dunha puntuación total de 10:

+ Cada falta de comportamento / esforzo restará 1 punto.

+ Cada falta de roupa (non asistir coa vestimenta deportiva axeitada e/ou calzado extra de recambio) restará 0,5 puntos.

* Nos contidos de Nutrición e Primeiros Auxilios, a distribución de porcentaxes é:

- Contidos conceptuais: 50%

- Contidos procedimentais: 30%

- Contidos actitudinais: 20%

É indispensable obter como mínimo unha porcentaxe do 40% dentro de cada apartado, para poder optar á cualificación de aprobado si a suma total de cada un dos apartados supera o 5. No caso de obter unha porcentaxe inferior ó 40% en algún dos apartados, o alumno estará directamente suspenso, independentemente da cualificación obtida no resto de apartados.

Si un alumno non asiste a algunha proba teórica ou práctica marcada con anterioridade, deberá xustificar a ausencia axeitadamente (non é válida a xustificación dos pais/titores, é necesaria a xustificación médica, xudicial ou do órgano competente ao que teña que asistir).

As recuperacións que se realicen durante o curso, previas á convocatoria ordinaria de xuño, e conleven unha nota

positiva (un 5 ou máis), serán reflectidas todas cunha nota de 5.

A nota final de xuño redondearase ao enteiro superior se o decimal é igual ou superior a ,75 (sempre e cando a nota sexa superior a 5). Para a nota trimestral non se terá en conta a puntuación decimal obtida.

É obrigatoria a asistencia a clase. A acumulación de 2 faltas de asistencia non xustificada conleva unha penalización de 1 punto na nota media, e acadar unha porcentaxe superior ó 20% de faltas de asistencia non xustificadas, derivará no suspenso da materia na avaliación ordinaria.

É imprescindible a puntualidade. Si tras 10 minutos da hora de comezo de clase o alumno non se está preparado para comezar a mesma, non se lle permitirá facer a sesión práctica (terá que cubrir a ficha de lesionado), e terá unha penalización de 0,5 puntos na parte actitudinal.

Por motivos de seguridade, non está permitido durante as sesións prácticas comer chicles, caramelos ou similares, con unha penalización de 1 punto na parte actitudinal.

Ademais, promovendo hábitos hixiénicos saudables na realización de actividades físico-deportivas, vaise ter en conta o seguinte:

- Aseo persoal e cambio da roupa utilizada na sesión: Obrigatorio (reflectido no apartado actitudinal). O alumno deberá realizala periodicamente ó final de cada sesión, debendo mostrar ao saír do vestiario xabón, toalla e camiseta limpa. Cada falta (non xustificada) restará 0,25 puntos no apartado actitudinal.

- Ducha completa e cambio da roupa utilizada na sesión: +0,5 puntos (na cualificación final de xuño). O alumno deberá realizala ó final de cada sesión, sen acumular máis de 3 faltas no curso académico (por causa non xustificada), caso no que perderá a opción a esta puntuación optativa.

En cada avaliación vai a propoñerse un desafío ou reto optativo no que o alumno deberá andar ou correr un certo número de kms que se medirán a través dunha app. O alumno que supere ese reto sumará 0,5 puntos na nota media da avaliación correspondente (sempre e cando a nota sexa superior a 5).

- Cualificación de alumnos lesionados

Considérase alumno lesionado ó alumno con prescrición médica (demostrable mediante xustificante do mesmo) que participa nunha porcentaxe de sesións prácticas inferior ó 60% das mesmas (dentro de cada contido traballado).

A nivel procedimental, como alternativa á avaliación habitual neste apartado, os alumnos serán avaliados e cualificados do seguinte xeito:

- Anotación dos contidos desenrolados en cada unha das sesións, así coma unha análise crítica dos mesmos. Será realizado durante a sesión, a través dunha ficha entregada polo profesor, e que deberá ser entregada ó final da sesión. O peso de cualificación sobre a avaliación procedimental será o seguinte: 40%. (Ademais, cada ficha con unha cualificación inferior a 4, descontará 1 punto a nivel actitudinal, como falta de esforzo).

- Traballlos de búsqueda bibliográfica guiados polo profesor. O alumno entregará o traballo requirido, e o peso de cualificación sobre a avaliación procedimental será o seguinte: 60%.

Criterios de recuperación:

Os alumnos suspensos na convocatoria ordinaria de xuño dispoñen da posibilidade de presentarse á convocatoria extraordinaria de finais de xuño.

Esta proba extraordinaria consistirá nun exame escrito que avaliará tanto os contidos conceptuais coma os contidos procedimentais, por medio de cuestións teórico-prácticas relacionadas cos contidos traballados ó longo do curso académico.

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

En este curso non se teñen en conta materias pendentes de ESO.

6. Medidas de atención á diversidade

A atención á diversidade queda reflectida pola posibilidade de aplicar un proceso de ensinanza-aprendizaxe de xeito individualizado atendendo ás capacidades, necesidades e intereses de cada alumno.

No caso de presentar algún alumno un impedimento manifesto que lle impida seguir o proceso normal de aprendizaxe, adoptaranse medidas específicas de axuda ó alumno: reforzo educativo, adaptación curricular,...

Como exemplo expoñemos algúns modelos de actuación destinados a buscar unha maior atención á diversidade:

- Trala realización dunha proba inicial que mida o nivel de destreza ou capacidade en cada contido a desenrolar, cada alumno traballará en función dos coñecementos previos e o nivel de destreza que posúe.
- Fomentarase a creatividade do alumno nas tarefas desenroladas, buscando que propoña alternativas ás mesmas.
- Os contidos desenrolaranse a través de actividades de diversa complexidade, de xeito que permitan ó alumno traballar en función ó seu nivel de competencia.
- Para os alumnos que destacan polo seu maior ou menor nivel de competencia presentaranse actividades alternativas adaptadas ó seu nivel.
- As actividades que supoñen un problema para o alumno en canto ás súas inhibicións ou medos serán de realización optativa, é dicir, ningunha actividade será imposta ó alumno.
- Valorarase por enriba en todo momento o proceso ca o resultado obtido.
- O fin último da metodoloxía empregada será o de dotar ó alumno da maior autonomía posible na realización de actividades. Isto permitirá ó docente unha maior dedicación ós alumnos que presentan algún problema nos contidos desenrolados.

Destacar por último que ante a problemática especial de algún alumno do centro, establécese un apoio por parte dos profesores de Educación Física. Así, en grupos que o necesiten, un profesor será o referente do grupo, e o outro dedicárase exclusivamente a desenvolver nos alumnos con necesidades educativas especiais os obxectivos plantexados na súa adaptación curricular.

7.1. Concreción dos elementos transversais

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

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.10 - Educación ambiental							X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Semana Branca	Esquí en Andorra, durante 1 semana no mes de xaneiro.		X	
Actividades no medio natural	Rafting, Canoening, os últimos días lectivos do curso.			X
Torneos deportivos	Torneos deportivos coincidentes coas festividades de Magosto, Nadal e Entroido.	X	X	X

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Grado de desenvolvemento do currículo
Grado de adquisición do currículo por parte do alumnado
Clima de traballo na aula
Grado de satisfacción do alumnado/propostas de mellora

Descrición:

Farase un seguimento dos contidos impartidos e non impartidos durante o curso, e os motivos polos que algún quedou sen impartir.

Farase un seguimento dos contidos adquiridos e non adquiridos por parte do alumnado, e os motivos polos que non se adquiriron.

Farase un seguimento do grado de satisfacción do alumnado de cara aos contidos impartidos, así como propostas de mellora de cara ao proceso de ensino-aprendizaxe.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

A avaliación do proceso de ensino-aprendizaxe vai a realizarse ao final de cada avaliación, gracias á información obtida a través dos instrumentos de avaliación dos contidos impartidos, de cuestionarios que recaban información do alumnado, así como a información da progresión do curso académico.

9. Outros apartados