

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
32003001	IES Nº 1	O Carballiño	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	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	20
4.2. Materiais e recursos didácticos	21
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	22
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	22
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	27
6. Medidas de atención á diversidade	27
7.1. Concreción dos elementos transversais	28
7.2. Actividades complementarias	29
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	30
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	31
9. Outros apartados	32

## 1. Introducción

### A) CONTEXTUALIZACIÓN:

A sociedade actual caracterízase por profundos e constantes cambios a varios niveis: sociais, culturais, tecnolóxicos, económicos, cambios que ocorren a un ritmo vertixinoso, que nos afectan na vida cotiá e aos que non podemos permanecer alleos.

A Educación é un dos piares fundamentais nos que se asenta unha sociedade sostible, esta ten o poder de contribuir a forxar cidadáns coas capacidades e destrezas necesarias para facer fronte a estas novas demandas. É unha gran responsabilidade preparar a sociedade do futuro, eses que hoxe se sentan nas aulas, fronte as transformacións que se necesitan.

Trala situación da pandemia pola COVID-19, a crise producida a nivel mundial non foi só de saúde ou economía, senón tamén en outros ámbitos da vida das persoas (relacións persoais, equilibrio emocional, hábitos...), e mostrounos tamén unha preocupante realidade acerca da nosa relación co entorno e o medioambiente, quedando en evidencia que existe una fráxil relación de interdependencia do ser humano coa natureza (Unesco, 2020).

A Educación Física, non pode quedar á marxe deste contexto social esixente en termos de formación integral. Os nosos principais eixes de acción, o corpo e o movemento teñen un enorme potencial como instrumentos de desenvolvemento cognitivo e motriz, a través da exploración persoal e do entorno; así como mecanismos de relación que melloran as competencias sociais e afectivas. Considérase necesario tamén o desenvolvemento de actitudes críticas e activas, para dar resposta fronte a fenómenos de deterioro da saúde física e psíquica: consumo de drogas, malos hábitos alimenticios, crecemento do estrés, empobrecemento das habilidades sociais e motrices, sobreutilización e uso desmedido das novas tecnoloxías, aspectos estes, con estreita vinculación co sedentarismo, a coñecida enfermidade do século XXI.

Contextualizando as características do alumnado á que vai dirixida a programación podemos destacar a maiores os seguintes aspectos:

1. Unha cada vez maior porcentaxe de incorporación de alumnado extranxeiro e procedente doutras rexións de España, os cales adoitan presentar diferentes niveis de formación (en xeral os procedentes de países americanos cun menor rendemento académico, menor base de coñecementos e diferentes hábitos).
2. Unha menor bagaxe e experiencia motriz sobre todo a raíz da Pandemia COVID, no que a porcentaxe de abandono de práctica deportiva e física veuse incrementado.
3. Unha cada vez maior dependencia das redes sociais e dunha insana conectividade.
4. Incremento de diversas doenzas e patoloxías na poboación adolescente, tanto a nivel físico (problemas respiratorios, alérxicos, osteoarticulares, sobrepeso, metabólicos) como psíquicos (ansiedade, depresións, fobias, problemas de concentración e atención, problemas sociais de integración).

Todo isto tradúcese en un gran esforzo por parte dos docentes en intentar satisfacer as necesidades educativas do alumnado e chegar a dar resposta a tanta diversidade e heteroxeneidade.

### B) NÚMERO DE GRUPOS

O nº de grupos para 1º BAC é de 4 grupos:

1º A BAC con 25 alumnos/as

1º B BAC con 23 alumnos/as

1º C BAC con 16 alumnos/as

1º D BAC con 20 alumnos/as

O que fan un total de 84 alumnos/as

### C) NÚMERO DE REPETIDORES

O nº de repetidores é de 1.

### D) ADAPTACIONES DIDÁCTICAS

A falta dun diagnóstico máis profundo das características do alumnado, destacar que existen varios alumnos/as con patoloxías que lles afectan para o desenvolvemento das clases e para os procesos de aprendizaxes, pero que se resolverán con pequenas adaptacións inespecíficas.

De existir problemáticas que afecten a partes do currículo significativas se procederá á realización das adaptacións específicas.

**E) INSTALACIÓNS E RECURSOS MATERIAÍS**

As características das instalacións onde realizar a labor docente son as propias e necesarias para tal efecto, salvo as relativas á unha axeitada temperatura ambiental, xa que nos pavillón non se conta cun sistema de calefacción no inverno.

**F) CARACTERÍSTICAS DA CONTORNA**

As características da contorna son moi positivas para a práctica docente.

**G) LÍNGUA NA QUE SE IMPARTE A ASIGNATURA**

A lingua na que se imparte a asignatura é o Galego.

**2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias**

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Interiorizar o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable, planificando responsable e conscientemente a súa actividade física a partir da autoavaliación persoal con base en parámetros científicos e avaliábeis, e axustando as prácticas motrices ás súas necesidades e motivacións persoais para satisfacer as súas demandas de lecer activo e de benestar persoal, así como coñecer posibles saídas profesionais asociadas á actividade física.			2-5	1-4	11-12-50		3	
OBX2 - Adaptar autonomamente as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices específicas das modalidades practicadas, a diferentes situacións con distintos niveis de dificultade, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión e execución adecuados á súa lóxica interna para resolver situacións motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas, e consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					12-40		2-3	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX3 - Difundir e promover novas prácticas motrices, compartindo espazos de actividade físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto cara aos participantes e ás regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica e proactiva ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír autonomamente ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa, fomentando a detección precoz e o coñecemento das estratexias para abordar calquera forma de discriminación ou violencia.	5	3			11-20-50	3		
OBX4 - Analizar criticamente, e investigar, sobre as prácticas e manifestacións culturais vinculadas coa motricidade segundo a súa orixe e evolución, desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económicos, políticos e sociais que condicionasen o seu desenvolvemento, practicándoas e fomentando a súa conservación para ser capaz de defender, desde unha postura ética e contextualizada, os valores que transmiten.		3	5		12	1		1
OBX5 - Implementar un estilo de vida sustentable e comprometido coa conservación e mellora da contorna, organizando e desenvolvendo accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, asumindo responsabilidades na seguridade das prácticas, para contribuír activamente ao mantemento e coidado do medio natural e urbano e dar a coñecer o seu potencial entre os membros da comunidade.			5		12-20	4	1	

#### Descrición:

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	CONDICIÓN FÍSICA E HABILIDADES 1	U.D. encamiñada á mellora das capacidades físicas básicas de resistencia, flexibilidade, velocidade. Dentro do traballo de flexibilidade incluírase o traballo de	35	35	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	CONDICIÓN FÍSICA E HABILIDADES 1	assanas para a mellora da mesma.	35	35	X		
2	CONDICIÓN FÍSICA E HABILIDADES 2	U.D. encamiñada por unha banda ao traballoda C.F da forza, á exploración e experimentación de técnicas de relaxación e a mellora das habilidades deportivas e de xogo a través da práctica de xogos e deportes alternativos.	25	25		X	
3	SAÚDE E SEGURIDADE	U.D. encamiñada a coñecer as pautas de actuación de primeiros auxilios e os pautas e conceptos fundamentáis para unha alimentación saudable e a sús relación co deporte e actividade física	10	10		X	
4	INCREMENTO AS MIÑAS HABILIDADES 3	U.D. encamiñada á mellora de diversas habilidades relacionadas con deportes colectivos, xogos na natureza e actividades de ritmo como saltos de comba individual e coreografíaas en equipo.	30	35			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA E HABILIDADES 1	35

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1.1. - Coñecer os diversos sistemas de adestramento traballados, as pautas e características para a súa realización de acordo cos obxectivos marcados e os seus efectos sobre a saúde e o a condición física.	1. Coñece diversos sistemas de adestramento de flexibilidade e resistencia e os seus efectos sobre a saúde e o rendemento deportivo. 2. Relaciona os sistemas de adestramento de resistencia coas diferentes vías enerxéticas. 3. Identifica pautas para o deseño de quecementos e volta á calma.	PE	30

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1.2. - Acadar os resultados mínimos para as diferentes pobas e sistemas de adestramento de mellora de condición física	1. Acada os niveis mínimos nos baremos establecidos para o desenvolvemento e avaliación da resistencia e da flexibilidade.		
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.	1. Realiza quecementos e exercicios de volta á calmade xeito autónomo axeitados para as características da parte principal. 2. Participa nos diversos sistemas de adestramento amosando actitude de superación e responsabilidade. 3. Mantén hábitos de hixiene antes, durante e despóis da 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.	Mantén unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	Restrinxe o uso do móbil para aquelas actividades estrictamente necesarias e permitidas		
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.	Mantén unha actitude de respecto no uso do material, instalación e de normas de seguridade na interacción cos compañeiros/as	TI	70
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.	Adecúa os diversos sistemas de adestramento, exercicios, procesos de activación e de volta á calma ás súas características e circunstancias.		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colabora cos seus compañeiros/as durante á practica deportiva favorecendo situacións que contribúan a un mellor aproveitamento da mesma.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc..		
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.		Baleiro	0

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> </ul>



## Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.
- 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.
- 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.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
2	CONDICIÓN FÍSICA E HABILIDADES 2	25

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1.1. - Coñecer os diversos sistemas de adestramento traballados, as pautas e características para a súa realización de acordo cos obxectivos marcados e os seus efectos sobre a saúde e o a condición física.	1. Coñece diversos sistemas de adestramento de forza e os seus efectos sobre a saúde e o rendemento deportivo. 2. Identifica os diferentes exercicios de forza cos músculos traballados.	PE	29
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.	1. Coñece os aspectos teóricos básicos que se dan en situación de xogo: tácticas de ataque e defensa, marcaxe e desmarcaxe... 2. Recoñece as diversas fases do xogo o regulamento e as técnicas axeitadas a cada situación.		
CA1.1.2. - Acadar os resultados mínimos para as diferentes pobas e sistemas de adestramento de mellora de condición física	Acada os niveis mínimos nos baremos establecidos para o desenvolvemento e avaliación da forza.	TI	71
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.	1. Realiza quecementos e exercicios de volta á calmade xeito autónomo axeitados para as características da parte principal. 2. Participa nos diversos sistemas de adestramento amosando actitude de superación e responsabilidade. 3. Mantén hábitos de hixiene antes, durante e despóis da 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.	Mantén unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	Restrinxe o uso do móbil para aquelas actividades extrictamente necesarias e permitidas		

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.	Mantén unha actitude de respecto no uso do material, instalación e de normas de seguridade na interacción cos compañeiros/as		
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.	Adecúa os diversos sistemas de adestramento, exercicios, procesos de activación e de volta á calma ás súas características e circunstancias.		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colabora cos seus compañeiros/as durante á practica deportiva favorecendo situacións que contribúan a un mellor aproveitamento da mesma.		
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.	Colabora cos seus compañeiros/as durante á practica deportiva favorecendo situacións que contribúan a un mellor aproveitamento da mesma.		
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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplica os diferentes principios técnico-tácticos dos xogos e deportes alternativos e tradicionais practicados traballados.</li> <li>2. Aplica e coñece o regulamento dos xogos e deportes alternativos e tradicionais practicados</li> </ol>		
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.	Colabora cos seus compañeiros/as durante á practica deportiva favorecendo situacións que contribúan a un mellor aproveitamento da mesma.		
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.	Colabora cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		

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.	Colabora cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colabora cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.		Baleiro	0

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>- 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</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- 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.
- 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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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	SAÚDE E SEGURIDADE	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.	Coñece as pautas dunha alimentación saudable: pirámide alimenticia, necesidades enerxéticas en función do exercicio físico, a función dos nutrientes...	PE	95
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Coñece os protocolos básicos de 1º auxilios: PAS, manobra Hemlich, RCP, pautas de actuación ante lesións deportivas: perda de conciencia, escorreduras, contusións... etc		
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.	Mantén unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.	TI	5

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.	Coñece diversas AAPP e dispositivos que axuden na actuación ante situación de riscos e emerxencias.		
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.	Coñece as saídas profesionais no eido do socorrismo e salvamento.		
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.	Colabora cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc..		

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>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</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>- 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes.</li> <li>- Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer.</li> <li>- Desprazamentos e transporte de accidentados.</li> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> <li>- Contido básico de caixa de primeiros auxilios.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	INCREMENTO AS MIÑAS HABILIDADES 3	35

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.	Coñece o regulamento, os principios técnico tácticos do baloncesto, así como aspectos da súa orixe e evolución histórica.	PE	25
CA6.2.1. - Coñecer os principios teóricos e técnico-tácticos que regulan a organización e realización de actividades de orientación e xogos de búsqueda na Natureza	Coñece os conceptos básicos de orientación para poder levar a cabo a práctica de deseño e execución de xogos de orientación.		
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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza quecementos e exercicios de volta á calmade xeito autónomo axeitados para as características da parte principal.</li> <li>2. Participa nos diversos sistemas de adestramento amosando actitude de superación e responsabilidade.</li> <li>3. Mantén hábitos de hixiene antes, durante e despois da práctica.</li> </ol>	TI	75



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.	Mantén unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	Restrinxe o uso do móbil para aquelas actividades extrictamente necesarias e permitidas		
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.	Mantén unha actitude de respecto no uso do material, instalación e de normas de seguridade na interacción cos compañeiros/as		
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.	Adecúa e selcciona os diversos sistemas de adestramento, exercicios, procesos de activación e de volta á calma según as características individuáis e os obxectivos a desenvolver.		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colabora cos seus compañeiros/as durante á practica deportiva favorecendo situacións que contribúan a un mellor aproveitamento da mesma.		
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.	Adecúa e selcciona os diversos sistemas de adestramento, exercicios, procesos de activación e de volta á calma según as características individuáis e os obxectivos a desenvolver.		
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.	1. Executa con fluidez diferentes secuencias individuáis/colectivas de saltos de comba. 2. Executa con soltura os xestos técnicos básicos de baloncesto 3. Aplica as técnicas e tácticas correspondentes en situación de xogo en baloncesto.		
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.	Colabora cos seus compañeiros/as durante á practica deportiva favorecendo situacións que contribúan a un mellor aproveitamento da mesma.		

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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colaborar cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc..		
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 cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc.		
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.	Colabora cos compañeiros/as nas actividades propostas amosando unha actitude de colaboración e inclusión e rexeitando calquer actitude de prexuício en relación á identidade sexual, procedencia, nivel sociocultural etc..		
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.	Realiza e executa con soltura e fluidez as diferentes secuencias de saltos de comba (ind/colec.) con/sin base musical axustando a realización aos parámetros de cualificación plantexados		
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.	Amosa actitudes de respecto e actúa con sensibilidade de cara a conservación da contorna tanto urbana como natural durante a planificación e execución das diversas actividades.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2.2. - Deseñar e executar en equipo ou individualmente diversas actividades de orientación e xogos de búsqueda en entorno natural ou semiurbán.	Deseña e executa en equipo ou individualmente polo menos un xogo ou unha actividade de orientación na que amoso o dominio do uso do mapa e a aplicación das técnicas básicas de orientación.		
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.		Baleiro	0

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>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</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>- 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</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.
- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.
- 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

As orientacións metodolóxicas propostas a continuación apuntan á potenciación e consolidación de competencias traballadas xa en etapas educativas anteriores. De acordo con este criterio, as metodoloxías concretas empregadas polo profesorado nesta materia deberán orientarse:

1. Potenciar unha autonomía progresiva, por parte das alumnas e dos alumnos, na obtención, análise e procesamento da información referida ás cuestións e problemas propostos.
2. Promover o diálogo e o debate horizontal entre iguais como un medio para desenvolver estratexias de

conceptualización, comunicación e empatía intelectual e emocional.

3. Manter un modelo de aprendizaxe funcional no cal as nocións que se van adquirido sexan aplicadas á vida real ou virtual.
4. Promover a lectura e análise de textos, así como a composición de textos propios e exposicións orais e escritas.
5. Normalizar o uso de vocabulario técnico específico e exixir uns niveis de rigor lóxico e de coherencia argumentativa tanto nas producións orais coma nas escritas.
6. Ofrecerlles ás alumnas e aos alumnos instrumentos e estratexias de autoanálise e autoavaliación para detectar os avances e carencias no proceso de aprendizaxe.

O obxectivo básico que debe cumprir a E.F. no bacharelato é o de contribuir a afianzar a autonomía plena no alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, facilitarlle a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir a súas propias actividades.

É necesario favorecer a competencia dos rapaces/zas á hora de aplicar os coñecementos de xeito autónomo, creativo, responsable e crítico, tanto dende o punto de vista persoal, como dende o social.

Por todo isto as metodoloxías a aplicar son aquelas que:

1. Propicien aprendizaxes significativas e constructivistas.
2. Atendan os diferentes niveis de competencia motriz
3. Impliquen un elevado grao de responsabilidade individual e de capacidade de cooperación.
4. Fomenten a creatividade e a iniciativa persoal.
5. Desenvolvan actitudes de sensibilidade sobre o entorno natural, o seu uso e abuso nas diversas actividades.
6. Promovan o uso das novas tecnoloxías.

Os recursos metodolóxicos se aplicarán según o criterio do docente previa valoración dos aspectos que interveñen no proceso de E-A tales como:

- a) as características e nivel de competencia do alumnado.
- b) características dos contidos e das U.D. a traballar.
- c) recursos dispoñibles: tempo, instalacións, materiais...

Aínda que se consideran válidas para a práctica docente todas aquelas metodoloxías que abranguen dende os estilos máis directivos como o caso do MANDO DIRECTO, ata aqueles máis libres como o DESCUBRIMENTO GUIADO ou a RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, pasando por outros intermedios como a ASIGNACIÓN DE TAREFAS, ENSINANZA RECÍPROCA ou ENSINANZA POR GRUPOS DE NIVE. Priorizaranse sempre que sexan posibles aqueles que implique a máxima autonomía e responsabilidade do alumnado/a, deixando os estilos máis directivos para casos moi concretos de técnicas motrices complexas ou de certo risco.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
INSTALACIÓNS E EQUIPAMENTO

Ximnasio multiusos (10x15 m) con 12 espaldeiras  
 Pavillón deportivo (40x20m) con vestiarios, almacén e departamento.  
 2 pistas exteriores: unha para baloncesto e outra para fútbol sala con canastras e porterías fixas.  
 4 canastras: 2 fixas e 2 móbiles.  
 8 espaldeiras  
 4 bancos suecos  
 10 balóns medicináis de diferentes pesos: 2, 3 e 5 kg.  
 10 balóns de psicomotricidade de cores.  
 5 balóns de fútbol sala  
 30 balóns de voleibol  
 15 balóns de balonmano  
 20 balóns de baloncesto  
 15 colchonetas

30 esterillas pequenas  
30 esterillas grandes  
20 conos de sinalización  
1 xogo de conos chinos  
30 cordas de ritmo  
10 testigos de madeira  
6 postes de bádminton e redes.  
2 redes de voleibol.  
20 sticks de floorball  
15 bolas de floorball.  
2 porterías de floorball  
3 cronómetros.  
1 chiflo.  
4 valos regulables.  
4 valos pequenos de 3 posicións  
20 aros de plástico de cores  
20 picas de madeira  
1 cinta métrica de 25 m.  
5 compases  
2 cordas longas  
10 xogos de mancuernas de pesos variados (1,5 kg a 4 kg)  
3 bandas para exercicios de suspensión  
30 bandas elásticas de resistencia (al corte)  
3 fitball  
Saltómetro horizontal  
Colchoneta para salto horizontal  
Caixón de flexibilidade  
1 xogo popular de chave  
2 xogos de petanca  
Aparato reproductor de son  
2 infladores de balóns

### **5.1. Procedemento para a avaliación inicial**

Se pasará unha enquisa inicial na que se poda detectar aqueles casos de enfermidades ou pataloxías que podan afectar ao rendemento e a seguridade do alumnado, tales como problemas respiratorios (asma e alerxias), problemas articulares ou musculares ( patoloxías posturales, antigas lesións ...), á vez que nos permitan coñecer os hábitos de práctica deportiva e as súas inxedanzas con respecto á asignatura.

Tamén se realizará unha avaliación a nivel teórico e a nivel práctico. As probas prácticas basearanse en baterías estandarizadas, circuitos ou xogos, para a valoración do nivel de condición física, de competencia motriz ( coordinación, equilibrio, axilidade..) e de destrezas deportivas básicas.

A nivel teórico pasarase unha enquisa na que se analice o nivel de coñecementos no que se atopa cada alumno/a O profesor aplicará os instrumentos de avaliación que considere máis apropiados en cada momento de acordo coas características que aprecie no alumnado ou nos grupos.

### **5.2. Criterios de cualificación e recuperación**

#### **Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:**

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	30	29	95	25	<b>35</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	70	71	5	75	<b>65</b>

### Crterios de cualificación:

#### CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Realizar de forma autónoma un programa de actividade física e saúde, utilizando as variables de frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade e aplicando os principios sistemas de adestramentos das capacidades físicas básicas e recoñecendo os diferentes exercicios en función das capacidades a traballar e os obxectivos.
2. Coñecer aspectos básicos sobre hábitos alimenticios: a pirámide de alimenticia, coñecer os diferentes nutrientes, a súa función no organismo e necesidades das mesmas, gasto enerxético, pautas de alimentación
3. Diseñar e organizar actividades de carácter físico-recreativas para o emprego do tempo libre, utilizando os recursos dispoñibles no centro educativo e no medio natural.
4. Perfeccionar as técnicas específicas das actividades no medio natural e organizar actividades nel.
5. Mellorar as capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde, achegándose aos valores normais do medio de referencia, tendo en conta as características individuais.
6. Perfeccionar as habilidades específicas dos deportes e xogos traballados e amosar un dominio técnico e táctico en situacións reais de práctica.
7. Coñecer a orixe, evolución, historia, regulamento e principios técnico-tácticos dos deportes e xogos traballados.
8. Elaborar composicións e secuencias motrices individuais e/ou grupais nas que se inclúan as habilidades traballadas con finalidade expresiva e comunicativa.
9. Amosar dominio e control corporal, así como capacidade de por en práctica diversos recursos expresivos e comunicativos do corpo.
10. Utilizar de forma autónoma algunha das técnicas de relaxación aprendidas, tomando conciencia dos beneficios que reporta para a mellora da saúde.
11. Amosar actitudes de tolerancia e respecto cara compañeiros/as sen distinción por orixe ou identidade sexual, así como actitudes de concienciación cara a conservación da contorna natural.
12. Coñecer as pautas básicas de actuación ante accidentes: manobra Hemlich, técnicas RCP, posición lateral de seguridade, tratamento básico de feridas, torceduras, perda de coñecemento, queimaduras, pcaduras...

#### CONCRECIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Aplicación e coñecemento dos principios e sistemas de adestramento das diferentes capacidades físicas básicas, sendo capaces de diseñar quecementos específicos e voltas á calma seguindo pautas, obxectivos.
  - 1.1. Executar de xeito autónomo quecementos específicos e voltas á calma.
  - 1.2. Identificar e executar estiramientos de quecemento e de volta a calma e de desenvolvemento da flexibilidade para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, adutores e psoas.

- 1.3. Coñecer as vías enerxéticas que interveñen nas diferentes actividades deportivas.
  - 1.4. Acadar os niveis mínimos nos baremos establecidos para o desenvolvemento e avaliación das diferentes capacidades físicas básicas: carreira continua, course navette, probas de forza (lanzamento de balón medicinal, salto horizontal, abdomnais 1`, zancadas, fondos de peito e de tríceps), test flexión profunda de tronco, ou aquelas que a profesora considere e propoña.
  - 1.5. Coñecer os principais sistemas de adestramento para cada unha das capacidades físicas básicas, así como os efectos do seu desenvolvemento na saúde e no rendemento deportivo.
  - 1.6. Aplicar os conceptos da frecuencia cardiaca para o control do exercicio físico e dos diferentes sistemas de adestramento, así como de cálculo de frecuencia cardiaca de traballo.
  - 1.7. Coñecer a funcións e usos do pulsómetro e do control da F.C. na mellora e control da condición física.
  - 1.8. Identificar en diferentes exercicios de forza os músculos traballados, o sistema de adestramento correspondente e o tipo de forza e/ou contracción muscular.
  - 1.9. Relacionar o desenvolvemento dos diferentes tipos de resistencia cos valores de F.C. de traballo e vías enerxéticas.
  - 1.10. Realizar e executar diferentes sistemas de adestramento de resistencia diferenciando os obxectivos, F.C., pautas a aplicar en cada caso.
2. Valoración e coñecemento que teñen sobre a saúde os hábitos saudables: a alimentación (pirámide alimenticia, gasto enerxético, pautas, nutrientes..), o descanso, o non consumo de drogas: alcohol, tabaco, etc
  - 2.1. Identificar e diferenciar as funcións dos principios da alimentación e a súa relación e necesidades coa actividade física.
  - 2.2. Coñecer os principios da alimentación saudable, os nutrientes e a súa función no organismo
  - 2.3. Coñecer a función da pirámide alimenticia e os conceptos de gasto enerxético e metabolismo basal.
  - 2.4. Aplicar na práctica os conceptos anteriores na elaboración de menús saudables.
3. Valoración e coñecemento dos efectos que teñen sobre o organismo, a saúde e o rendemento deportivo o traballo e mellora da condición física.
  - 3.1. Recoñecer e valorar os efectos e transformacións que teñen lugar nos diferentes órganos e sistemas do corpo a realización de exercicio físico e a aplicación dos diferentes sistemas de adestramento. (hipertrofia muscular, capacidade pulmonar, incremento do O<sub>2</sub> máx., hipertrofia cardiaca, capilarización, inervación...)
4. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do baloncesto: bote de protección e velocidade, dribbling con cambios de dirección, posición de triple ameaza, diferentes tipos de pases, entrada e tiro a canastra, marcaxe e desmarcaxe...
  - 4.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do baloncesto: bote de protección e velocidade, dribbling con cambio de dirección, posición de triple ameaza, diferentes tipos de pases, entrada e tiro a canastra, marcaxe e desmarcaxe... amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requeridas, tanto en situación de xogo real como na realización de circuitos.
  - 4.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas, postos e xogadores.
  - 4.3. Coñecer as partes e liñas da cancha de baloncesto.
  - 4.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do baloncesto.
5. Coñecemento dos aspectos sociolóxicos e culturais do feito deportivo na actualidade: deporte de alto rendemento, doping, violencia no deporte, actitudes sexistas.
  - 5.1 Análise dos aspectos sociolóxicos do feito deportivo facendo fincapé no sexismo no deporte e nas actitudes discriminatorias, sexistas, os estereotipos e publicidade encuberta.
  - 5.2. Rexeitamento da publicidade e estereotipos insanos: vigorexia, anorexia, tanorexia.
6. Valoración e aplicación de diferentes métodos de relaxación como vía de mellora da saúde.
  - 6.1. Realización das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.
  - 6.2. Valoración da importancia e relevancia destas técnicas como control do estrés e ansiedade na vida cotiá.
7. Deseño e realización de actividades de orientación e xogos de busca no medio natural ou semiurbano.
  - 7.1. Coñecer o impacto que producen as diferentes actividades no medio natural e as actitudes positivas que axudan a súa conservación.
  - 7.2. Deseña e executa en equipo ou individualmente polo menos un xogo ou unha actividade de orientación na que amosa o dominio do uso do mapa e a aplicación das técnicas básicas de orientación.
  - 7.3. Coñece os principios teóricos/prácticos para o desenvolvemento e deseño de actividades de orientación e busca: mapa e simboloxía, compás, nortes, orientación do mapa, balizamento...



8. Manter e respectar os contidos fundamentais recollidos na programación, tales como: acudir coa equipación axeitado, levar o pelo recollido, non comer chicles, caramelos etc...

9. Coñecer os protocolos básicos de actuación en caso de accidentes e primeiros auxilios: PAS, RCP, manobra Hemlich, actuación ante accidentes e lesións deportivas e aquelas máis comúns.

10. Coñecer e realizar diferentes xogos e deportes alternativos/tradicionais/populares.

10.1. Executar con soltura as técnicas traballadas dos diferentes xogos e deportes alternativos/tradicionais/populares.

10.2. Coñecer o regulamento e orixe/historia/evolución dos xogos e deportes alternativos/tradicionais/ populares traballados.

10.3. Recoñecer o valor cultural e social dos xogos e deportes alternativos/populares/tradicionais traballados.

11. Executar diferentes saltos de comba de xeito individual e colectivo.

11. 1. Executar de xeito fluído a secuencia básica individual de saltos de comba.

11.2. Executar de xeito fluído unha secuencia individual de saltos dentro dos propostos.

11.3. Elaborar e executar unha coreografía grupal de comba con base musical e carácter expresivo/comunicativo.

12. Coñecer e executar elementos básicos da práctica do Ioga, tales como o Saúdo ao Sol, e diversas asanas, incorporando o traballo da respiración e control corporal a través das mesmas.

#### AVALUACIÓN CONTINUA.

Dada a variedade da natureza dos contidos da E.F. e que o traballo de contidos procedimentais e conceptuais non son correlativos nas diferentes avaliacións, a obtención de notas positivas na 2ª e/ou 3ª avaliación non implica a superación das avaliacións anteriores.

Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:

1. CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 70% (7 puntos)

2. CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos)

3. CONTIDOS FUNDAMENTAIS E DE AMPLIACIÓN 10 % 1 PUNTO

#### 1. AVALIACIÓN CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Faranse a través das diversas probas e exames prácticos, sendo necesario acadar unha nota mínima do 30% para poder facer media co resto dos apartados. Por debaixo desa nota o alumno/a deberá realizar a correspondente recuperación.

#### 2. AVALIACIÓN CONTIDOS CONCEPTUAIS

Faranse através de exames teóricos sendo necesario acadar unha nota mínima do 30% para poder facer media co resto nos apartados. Por debaixo desa nota o alumno/a deberá realizar a correspondente recuperación.

#### 3. AVALIACIÓN CONTIDOS FUNDAMENTAIS E CONTIDOS DE AMPLIACIÓN

##### 3.1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTAIS:

Fan referencia a aqueles contidos que de xeito transversal se repiten practicamente na maioría das U.U.D.D.e en cada avaliación (son comúns a todas elas) xa que fanse imprescindibles para poder acadar os obxectivos específicos de cada U.D. e están íntimamente relacionados coas Competencia Clave CSC, entre as que destacan seguintes:

d) Competencia Dixital (CD)

e) Competencia Persoal, social e de aprender a aprender (CPSAA)

f) Competencia Cidadá (CC)

g) Competencia Emprendedora (CE)

h) Competencia en Conciencia e expresión cultural (CCEC)

Estas C.C están en íntima relación con varios dos criterios de avaliación establecidos en cada bloque de contidos, entre os que destacan:

CA1.3.

CA1.4.

CA2.1.

CA4.2.

CA4.3.

CA5.2.

**CA6.1.**

E que a súa vez se contextualizan e especifican a través dos contidos fundamentais que fan referencía, entre outros, a que o alumno/a deberá asistir a clase coa indumentaria deportiva axeitada, participar de xeito activo no desenvolvemento de cada unha das sesións, amosar actitudes de colaboración, respecto e superación e manter unha hixiene básica, observar as pautas para previr situacións de risco tanto propias como dos compañeiros/as mantendo un uso correcto do material e das instalacións.

A avaliación destes contidos que se realizará a través da observación directa e quedará rexistrada entre outras na propia ficha do alumno/a, e consistirá en anotar aqueles comportamentos e actitudes contrarios a adquisición dos Criterios de Avaliación anteriormente mencionados. Quedarán reflectidos na nota como puntuación negativa de ata 1 punto que se restará na nota final de cada avaliación, podendo significar o suspenso da mesma.

**ASPECTOS A TER EN CONTA NA AVALIACIÓN DOS CONTIDOS FUNDAMENTÁIS**

1. O alumno/a asistirá a clases de E.F. coa indumentaria e equipación axeitada ao tipo de actividade que se vai a desenvolver así como axeitada ás características ambientais (temperatura).
2. Non se permitirá o uso de prendas que deixen ver parte de roupa interior ou amosen espalda ou abdome, salvo que sexan prendas especificamente deportivas e estean en concordancia coas características da actividade realizada e xustificadas por situacións ambientais.
3. Non se permitirá o uso de reloxo (salvo que a actividade o requira) pulseiras, colares, piercings, pendentes ou calquer tipo de adorno persoal como uñas longas que supoña un risco para o propio alumno/a ou para o resto dos compañeiros/as.
5. O pelo deberá estar recollido permitindo unha boa visibilidade.
6. O/A alumno/a observará unha hixiene axeitada antes, durante e despois da práctica, para o cal deberá traer un mínimo de camiseta para cambiarse e toalla para o aseo.
7. O/A alumno/a amosará actitudes de respecto e tolerancia de cara a calquer compañeiro/a, rexeitando aquelas que impliquen unha exclusión por razóns de orixe cultural, social, identidade sexual, sexismo etc...
8. Comer chicle, caramelos ou portar na boca calquer obxecto que supoña un risco de atragantamento.
9. O/A alumno/a favorecerá o bo uso e conservación dos materiais, instalacións e contorna onde se desenvolva a actividade docente.
10. Non implicarse na realización das tarefas, non amosar iniciativa e autonomía na realización dos quecementos e das voltas á calma.

Cada unha destas infraccións restará un 0,5 en cada avaliación ata un máximo de 1 punto.

Cada alumno/a terá dereito a unha amonestación/aviso antes de proceder a aplicar a "sanción".

Todos estes avisos e sancións quedarán recollidos na ficha individual do alumno/a.

O alumno/a poderá recuperar dita puntuación a través da realización dos traballos/tarefas propostos dentro dos CONTIDOS DE AMPLIACIÓN.

**3.2. AVALIACIÓN CONTIDOS DE AMPLIACIÓN**

Os contidos de ampliación se refiren a aqueles traballos e actividades que de xeito voluntario o alumnado realice a fin de incrementar a súa nota ata 1 punto por avaliación sempre e cando ésta sexa igual ou maior a 5.

É dicir, estas actividades e traballos soamente poderán subir cando o alumno/a teña a avaliación aprobada ou recuperada.

Estas actividades de ampliación poden ser utilizadas polo alumnado para compensar aquelas notas negativas obtidas no anterior apartado da avaliación de contidos fundamentais, sempre que se entreguen dentro do prazo establecido.

As diversas actividades e traballos de ampliación estarán na aula virtual e tamén poden ser propostas polos propios alumnos/as de acordo cos seus intereses e inxerencias.

**NOTA DE AVALIACIÓN**

Será a suma aritmética das notas obtidas en cada apartado ( práctico, teórico, ampliación e fundamentais) coa correspondente porcentaxe, sempre e cando non se obteña unha nota inferior ao 30% da parte teórica ou práctica.

Neste caso a avaliación darase por non superada e deberá facer a recuperación da mesma.

**RECUPERACIÓN DA AVALIACIÓN SUSPENSA**

Será a través da repetición das probas ou exames teóricos e/ou prácticos non superados.

**APROXIMACIÓN DE CUALIFICACIÓN**

Nas notas de avaliación será necesario superar en 0,85 décimas a nota para pasar a ter en conta a seguinte.

Esto só será aplicable cando a nota sexa igual ou superior a 5.

Na nota final de curso será necesario superar en 0,65 décimas a nota para pasar a ter a seguinte.

Esto só será aplicable cando a nota sexa igual ou superior a 5.

**NOTA FINAL DE CURSO.**

Para manter unha coherencia co concepto de avaliación continua, a nota final de curso corresponderá a MEDIA ARITMÉTICA DAS NOTAS OBTIDAS EN CADA AVALIACIÓN .

Esta circunstancia implica que pódese dar o caso de que A NOTA FINAL SEXA MENOR, IGUAL OU MAIOR ca nota da 3ª avaliación, puidéndose incluso dar o caso de aprobar a 3ª e suspender a final.

O/A ALUMNO/A QUE EMPREGUE CALQUER MÉTODO FRAUDULENTO ( uso de "chuletas, móbiles, copiando de libros, apuntes, doutro compañeiro/a...) DURANTE A REALIZACIÓN DE EXAMES OU CALQUER TIPO DE PROBA OBTERÁ DE XEITO AUTOMÁTICO A CUALIFICACIÓN DE 0 NA MESMA SEN POSIBILIDADE DE RECUPERAR OU REPETIR DITA PROBA OU EXAME.

### **Criterios de recuperación:**

#### **RECUPERACIÓN AVALIACIÓNS**

En cada avaliación realizaranse os exames de recuperación correspondentes a/as parte/s non superadas.

A nota final corresponderá á media aritmética das notas obtidas nas 3 avaliacións.

#### **RECUPERACIÓN FINAL**

Os alumnos que na avaliación final non acaden a nota de 5, deberán realizar un exame de carácter teórico/práctico final, que abrangue unha selección daqueles contidos de maior peso traballados durante o curso.

A parte teórica corresponderá a un único exame, mentras que a parte práctica poderá comprender entre 1 ou varias probas.

Para a cualificación se empregará a porcentaxe de 70% na parte práctica e 30% na parte teórica, sendo necesario obter unha nota igual ou superior a 5 para considerar superada a asignatura.

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

#### **PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.**

Os procedementos para a recuperación da asignatura pendente serán os seguintes:

1. Exame teórico-práctico ordinario no mes de maio, ou no seu defecto o extraordinario en setembro.
2. Asistencia no horario sinalado ás actividades correspondentes que pode ser completado ou convalidado con traballos teóricos e/o prácticos facendo fincapé naqueles aspectos no que se presentaran máis problemas de aprendizaxe no curso anterior. Esta opción levarase a cabo ben nas horas semaís adicadas ó respecto e reflectidas no horario o ben nas horas libres ou recreos que se considere (PREVIO ACORDO CO ALUMNADO)

Para evitar malos entendidos ou problemas, os consensos especificaranse por escrito, indicando os traballos, actividades, tarefas, as datas de entrega ou execución e irán asinados tanto polo alumno/a como polo profesor encargado de pendentes.

Con este sistema preténdese facer máis doada a recuperación e así mesmo que o proceso de ensino sexa o máis individualizado e significativo para os rapaces.

Os profesores axudarán nas dúbidas ou nas actividades á consecución dos programas de traballo establecidos. Para tal fin poderase establecer un horario de atención que pode ser en un ou varios recreos, e/ou ben fora do horario escolar.

### **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.

Ademáis 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. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais 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 probas/exames que non supoñan un agravio comparativo co resto dos seus compañeiros/as. Permanecerá o carácter da proba/ actividade/ exame a que substitúan. 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 lesionado ou incapacitado de xeito permanente para realizar unha práctica determinada, será avaliado a través de actividades de ampliación e reforzo. Ditos contidos deberán estar en relación con contidos correspondentes aos traballados e deberán ser avaliados en igualdade de condicións aos contidos prácticos aos que substitúen.

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-autoconcepción, 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
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X	X	X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL				X
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X	X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE				X

### Observacións:

Do mesmo xeito, promoverase a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto polo Estado de dereito, o respecto e a consideración polas vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia.

Evitaranse os comportamentos, os estereotipos e os contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero.

Fomentarase as medidas para que o alumnado participe en actividades que lle permitan afianzar o espírito emprendedor e a iniciativa empresarial a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
OBRADOIRO DE IOGA E RELAXACIÓN	Obradoiro no que se impartirán técnicas básicas de ioga e relaxación.			
ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	Participación en rutas de sendeirismo da contorna para o coñecemento das posibilidades que ofrece o entorno para o uso saudable do tempo de lecer.			
OBRADOIRO DE PRIMEIROS AUXILIOS	Impartido por profesionais do ámbito sanitario, o alumnado profundizará nos seus coñecementos dos protocolos e pautas de actuación ante accidentes.			
XOGOS DE MAGOSTO	O alumnado involucrarase na organización dos xogos do Magosto do centro, responsabilizándose da realización de diversos xogos populares e tradicionais.			
INICIACIÓN Á ACTIVIDADES NO MEDIO ACUÁTICO	Participación en diversas actividades recreativas no medio acuático no embalse de Castrelo de Miño			

### Observacións:

A través de diferentes actividades se ampliarán e complementarán diversos contidos.

Entre outros:

1. Incitarase ao alumnado a un coñecemento máis profundo do seu corpo, á concienciación da importancia da respiración para o estado anímico e emocional e a experimentación de técnicas de relaxación e concienciación corporal.
2. Fomentarse o coñecemento da contorna e as súas posibilidades para o disfrute do tempo de lecer de xeito saudable e racional.
3. Concienciarse da importancia de coñecer as técnicas básicas de primeiros auxilios e os seus protocolos.
4. Implicarse ao alumnado na organización de actividades do centro, co fin de concienciarse na importancia de ser partícipes da dinámica social e educativa.

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

<b>Indicadores de logro</b>
INDICADORES DE LOGRO

#### **Descrición:**

INDICADORES DE LOGROS

1. Aplicación e coñecemento dos principios e sistemas de adestramento das diferentes capacidades físicas básicas, sendo capaces de diseñar quecementos específicos e voltas á calma seguindo pautas, obxectivos
  - 1.1. Executar de xeito autónomo quecementos específicos e voltas á calma.
  - 1.2. Identificar e executar estiramientos de quecemento e de volta a calma e de desenvolvemento da flexibilidade para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, adutores e psoas.
  - 1.3. Coñecer as vías enerxéticas que interveñen nas diferentes actividades deportivas.
  - 1.4. Acadar os niveis mínimos nos baremos establecidos para o desenvolvemento e avaliación das diferentes capacidades físicas básicas: carreira continua, course navette, probas de forza (lanzamento de balón medicinal, salto horizontal, abdomnais 1`, zancadas, fondos de peito e de tríceps), test flexión profunda de tronco.
  - 1.5. Coñecer os principais sistemas de adestramento para cada unha das capacidades físicas básicas, así como os efectos do seu desenvolvemento na saúde e no rendemento deportivo.
  - 1.6. Aplicar os conceptos da frecuencia cardiaca para o control do exercicio físico e dos diferentes sistemas de adestramento, así como de cálculo de frecuencia cardiaca de traballo.
  - 1.7. Coñecer a funcións e usos do pulsómetro na mellora e control da condición física.
  - 1.8. Identificar en diferentes exercicios de forza os músculos traballados, o sistema de adestramento correspondente e o tipo de forza e/ou contracción muscular.
2. Valoración e coñecemento que teñen sobre a saúde os hábitos saudables: a alimentación (pirámide alimenticia, gasto enerxético, pautas), o descanso, o non consumo de drogas: alcohol, tabaco, etc.
  - 2.1. Identificar e diferenciar as funcións dos principios da alimentación e a súa relación e necesidades coa actividade física.
  - 2.2. Coñecer os principios da alimentación saúdate.
  - 2.3. Coñecer a función da pirámide alimenticia e os conceptos de gasto enerxético e metabolismo basal.
  - 2.4. Aplicar na práctica os conceptos anteriores na elaboración de menús saudables.
3. Valoración e coñecemento dos efectos que teñen sobre o organismo, a saúde e o rendemento deportivo o traballo e mellora da condición física.

3.1. Recoñecer e valorar os efectos e transformacións que teñen lugar nos diferentes órganos e sistemas do corpo a realización de exercicio físico e a aplicación dos diferentes sistemas de adestramento. (hipertrofia muscular, capacidade pulmonar, incremento do O<sub>2</sub> máx., hipertrofia cardiaca, capilarización)

4. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do badminton: agarre da raqueta, posición fundamental, saque, diferentes formas de golpes, desprazamentos básicos

4.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do bádminton: agarre da raqueta, desprazamento, posicionamento, golpes varios e saque, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requeridas.

4.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.

4.3. Coñecer as partes e liñas do campo de badminton.

4.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do bádminton.

5. Coñecemento dos aspectos sociolóxicos e culturais do feito deportivo na actualidade: deporte de alto rendemento, doping, violencia no deporte, actitudes sexistas

5.1. Análise dos aspectos sociolóxico do feito deportivo facendo fincapé no sexismo no deporte e nas actitudes discriminatorias, sexistas, os estereotipos e publicidade encuberta.

5.2. Rexeitamento da publicidade e estereotipos insanos: vigorexia, anorexia, tanorexia.

6. Valoración e aplicación de diferentes métodos de relaxación como vía de mellora da saúde.

6.1. Realización das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.

6.2. Valoración da importancia e relevancia destas técnicas como control do estrés e ansiedade na vida cotiá.

7. Dominio das accións técnico-tácticas básicas de voleibol: toque de man baixa, toque de dedos, saque, recepción, colocación e remate, posicións básicas defensivas e de ataque, secuencias básica de xogo : recepción-colocación-pase/remate, aplicación do regulamento básico en situación real de xogo.

7.1. Execución positiva das probas propostas para a avaliación do dominio das técnicas básicas do volei de acordo cos parámetros.

7.2. Coñecemento teórico da historia e orixe do baloncesto, regras básicas de xogo, a cancha e postos principais dos xogadores/as.

8. Deseño e realización de actividades de orientación e xogos de busca no medio natural ou semiurbano.

8.1. Coñecer o impacto que producen as diferentes actividades no medio natural e as actitudes positivas que axudan a súa conservación.

8.2. Deseña e executa en equipo ou individualmente polo menos un xogo ou unha actividade de orientación na que amosa o dominio do uso do mapa e a aplicación das técnicas básicas de orientación.

8.3. Coñece os principios teóricos/prácticos para o desenvolvemento e deseño de actividades de orientación e busca: mapa e simboloxía, compás, nortes, orientación do mapa, balizamento...

9. Execución dunha das coreografías ou danzas propostas de acordo cas pautas e parámetros establecidos.

10. Coñecer os protocolos básicos de actuación en caso de accidentes e primeiros auxilios: PAS, RCP, manobra Hemlich, actuación ante accidentes e lesións deportivas e aquelas máis comúns.

## 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..

Propónse 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**