

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15027770	IES A Sardiñeira	A Coruña	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
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	21
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	22
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	23
6. Medidas de atención á diversidade	24
7.1. Concreción dos elementos transversais	25
7.2. Actividades complementarias	26
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	26
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	27
9. Outros apartados	28

## 1. Introducción

Nesta etapa a Educación Física está presente de forma obligatoria no primeiro curso, cunha carga lectiva de tres horas semanais. En principio, será o último contacto que terá o alumnado con contidos propios da materia.

O carácter propedéutico da materia neste nivel favorecerá o achegamento do alumnado a unha serie de profesións vinculadas co deporte ou actividades físicas: ciclos formativos de nivel superior e medio para a familia profesional de actividades físicas e deportivas; oposicións a corpos de seguridade do Estado (garda civil, policía, axentes aduaneiros, bombeiros, exército, etc; Licenciado en ciencias da actividade física e dos deportes, etc.).

Independentemente dos estudos que continúe o alumnado, a materia busca capacitar ao alumnado na programación autónoma e a autorregulación da súa práctica física, así como consolidar un estilo de vida activo e saudable ao longo da súa vida.

## 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	Aspectos preventivos na práctica das actividades físicas (quencemento, composición corporal, hábitos alimenticios,	UD de tipo transversal que permitirá traballar distintos contidos ao longo do curso, adaptándoos ás especificidades das diferentes unidades.	6	6	X	X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	valoración postural, etc). Saídas profesionais.	UD de tipo transversal que permitirá traballar distintos contidos ao longo do curso, adaptándoos ás especificidades das diferentes unidades.	6	6	X	X	X
2	Autoavaliación da súa competencia motriz (aspectos condicionais e coordinativos).	Nesta UD o alumnado debe aprender a avaliar e interpretar o estado da súa motricidade, empregando distintas probas/test, así como aplicacións específicas. Tentaremos que sexa consciente das demandas que teñen as súas actividades físicas preferidas para o seu traballo	6	6	X		X
3	Planificación da súa actividade físico-deportiva saudable.	Nesta UD o alumnado aprenderá, dende a práctica, a planificar o seu propio plan de traballo, en función dos resultados da autoavaliación realizada na UD anterior e dos obxectivos que se propoña.	11	12	X		
4	Situacións motrices de oposición e de colaboración oposición en campo separado (voleibol, bádminton, futvoley...)	Nesta UD o alumnado traballará coa resolución de situacións motrices de oposición e colaboración oposición en campos separados. Traballarase a lóxica interna das diferentes actividades deportivas a través de xogos modificados.	10	12	X		
5	A prevención de accidentes na práctica das actividades físicas e os primeiros auxilios.	Nesta UD o alumnado aprenderá organizar prácticas o máis seguras posibles e a actuar no caso de que se produzan diferentes lesións. Coñecerá o Protocolo de urxencias sanitarias e enfermidade crónica.	6	6		X	
6	Resolución de situacións motrices de oposición e colaboración-oposición en espacio común (judo, loita olimpica, sumo, rugby...)	Nesta UD o alumnado traballará coa resolución de situacións motrices de oposición e colaboración oposición en espacio común. Traballarase a lóxica interna das diferentes actividades deportivas a través de xogos modificados.	9	9		X	
7	Situacións motrices individuais e de colaboración (escalada, atletismo, trail e carreiras de motaña, orientación, senderismo...) tanto no medio natural como no urbano.	Nesta UD o alumnado traballará coa resolución de situacións motrices individuais e de colaboración. Traballarase a lóxica interna das diferentes actividades deportivas a través de xogos modificados.	9	9		X	
8	Situacións motrices individuais e de colaboración (ximnasia, acrosport, parkour, crossfit...)	Nesta UD o alumnado deberá afrontar e tentar resolver diferentes desafíos físicos, tanto de xeito individual como colectivo.	9	9		X	
9	Manifestacións culturais tradicionais e alternativas (xogos tradicionais, ultimate, copball, floorball...)	Nesta UD o alumnado practicará algúns dos deportes tradicionais e populares, tanto autóctonos como doutras rexións do mundo.	9	9			X
10	Situacións de oposición en campos separados con raquetas e pelotas (padel, pickleball, frontón, tenis...)	Nesta UD o alumnado traballará coa resolución de situacións motrices de oposición en campos separados con raquetas. Traballarase a lóxica interna das diferentes actividades deportivas a través de xogos modificados.	9	9			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
11	Situacións motrices individuais e de colaboración de carácter expresivo e rítmico (coreografías de bailes, dramatizacións ...)	Nesta UD didáctica o alumnado traballará o uso do xesto como elemento de comunicación e expresión e a daptación da súa motricidade a diferentes ritmos externos.	6	6			X
12	Coñecemento e práctica da oferta de actividade física no seu contorno e orientación profesional relacionada coa actividade física.	Nesta UD o alumnado practicará actividades físicas que se poden levar a cabo no contorno do centro, visitará algunha instalación deportiva e coñecerá de forma teórica e práctica as posibilidades laborais e profesionais que teñen relación coa actividade física.	10	12			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Aspectos preventivos na práctica das actividades físicas (quencemento, composición corporal, hábitos alimenticios, valoración postural, etc). Saídas profesionais.	6

Cráterios 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.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, alimentación saudable e educación postural durante a práctica de actividades motrices.	TI	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Actuar de forma crítica e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Relacionarse co resto de participantes facendo uso do diálogo na resolución de conflitos, respectando a diversidade de competencia motriz e situándose fronte aos estereotipos e a violencia.		

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

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a 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> <li>- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.</li> <li>- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.</li> <li>- Mercado, consumismo e deporte.</li> <li>- Saídas profesionais no ámbito deportivo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	Autoavaliación da súa competencia motriz (aspectos condicionais e coordinativos).	6

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Avaliar de maneira autónoma as diferentes capacidades físicas relacionadas coa saúde, segundo as necesidades e intereses individuais.	TI	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Actuar de forma crítica ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos á información recibida.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Empregar autónomamente aplicacións dixitais relacionadas coa avaliación da condición física, e respectar a privacidade e as medidas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.		

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>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	Planificación da súa actividade físico-deportiva saudable.	12

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



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.	Poñer en práctica autónomamente un programa persoal de A.F. dirixido ao mantemento da saúde, aplicando sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas, avaliando os resultados obtidos.	TI	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Actuar de forma crítica ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos á información recibida.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Empregar autónomamente aplicacións dixitais relacionadas coa planificación da A. Físico-deportiva para a saúde, e respectar a privacidade e as medidas de seguridade sobre á difusión de datos persoais.		
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Xestionar autónomamente calquera imprevisto nas medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva.		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Mostrar iniciativa durante o desenvolvemento de plans de adestramento.		

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>- 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>- 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> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.</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> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
4	Situacións motrices de oposición e de colaboración oposición en campo separado (voleibol, bádminton, futvoley...)	12

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo, xestionando autonomamente calquera situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente e axustada aos obxectivos.	TI	100
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Aplicar de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas.		
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de situacións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.		

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

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
5	A prevención de accidentes na práctica das actividades físicas e os primeiros auxilios.	6

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

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

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> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	Resolución de situacións motrices de oposición e colaboración-oposición en espacio común (judo, loita olimpica, sumo, rugby...)	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Solucionar autonomamente situacións de oposición con fluidez, precisión e control, aplicando automaticamente procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	TI	100
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos da motricidade na realización de xestos técnicos, e identificar os erros comúns.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Respectar a diversidade de competencia motriz do resto de participantes durante o desenvolvemento da práctica motriz e facer uso das habilidades sociais na resolución de conflitos.		

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

## Contidos

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

UD	Título da UD	Duración
7	Situacións motrices individuais e de colaboración (escalada, atletismo, trail e carreiras de motaña, orientación, senderismo...) tanto no medio natural como no urbano.	9

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos motrices.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Respectar a diversidade de competencia motriz do resto de participantes durante o desenvolvemento da práctica motriz e facer uso das habilidades sociais na resolución de conflitos.	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.		
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para prever e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumir responsabilidades e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura.</li> <li>- 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.</li> <li>- Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> <li>- Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas.</li> <li>- Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.</li> <li>- Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
8	Situacións motrices individuais e de colaboración (ximnasia, acrosport, parkour, crossfit...)	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
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 de forma autónoma situacións de colaboración en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos nas actividades acrobáticas e circenses.	TI	100
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía.		

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

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- 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> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
9	Manifestacións culturais tradicionais e alternativas (xogos tradicionais, ultimate, copball, floorball...)	9

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Perfeccionar as habilidades específicas dos xogos tradicionais e populares practicados.	TI	100
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Coñecer e practicar xogos tradicionais e populares de Galicia.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.</li> </ul>



UD	Título da UD	Duración
10	Situacións de oposición en campos separados con raquetas e pelotas (padel, pickleball, frontón, tenis...)	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Coñecer e practicar os elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do padel.	TI	100
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Adaptar a propia intervención respecto da do/a rival con fluidez, precisión e control, e aplicar os procesos de percepción, decisión e execución en situacións reais de práctica.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Identificar os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos da motricidade na realización de xestos técnicos, e identificar os erros comúns.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Respectar a diversidade de competencia motriz do resto de participantes durante o desenvolvemento da práctica motriz e facer uso das habilidades sociais na resolución de conflitos.		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Comprender e contextualizar a influencia cultural e social do padel no panorama actual, e coñecer a súa orixe e evolución ata a actualidade.		

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

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitrase, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
11	Situacións motrices individuais e de colaboración de carácter expresivo e rítmico (coreografías de bailes, dramatizacións ...)	6

<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.	Practicar actividades motrices de dramatización desde a perspectiva do gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social.	TI	100
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Organizar actividades motrices de dramatización adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.		
CA5.3 - Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas, con e sen base musical, aplicando con precisión, idoneidade e coordinación escénica as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con e sen base musical ante as súas compañeiras e compañeiros, e aplicar as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitrase, persoal técnico, participante, público e outros.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
12	Coñecemento e práctica da oferta de actividade física no seu contorno e orientación profesional relacionada coa actividade física.	12

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.	Organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, e analizar os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo.	TI	100
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de prácticas motrices, e respetar a diversidade de competencia motriz.		
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas e minimizar o impacto ambiental que estas poidan producir.		
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para prever e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumir responsabilidades e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.

## Contidos

- 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.
- 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

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

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

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

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

Para a aplicación do principio de equidade proposto pola LOMLOE, é necesario contemplar diferentes xeitos de ensinar, procurando atender á diversidade do alumnado.

Por outra banda, ademais dos alumnos, serán os contidos curriculares a desenvolver, así como os obxectivos perseguidos, os criterios de avaliación, etc. os que nos fan escoller os diferentes métodos, técnicas, estilos, etc. Empregaremos ambas formas de ensino-aprendizaxe baseadas na recepción e no descubrimento. Así, segundo a necesidade, empregárase instrución directa ou busca.

As estratexias máis utilizadas na práctica serán as globais, especialmente as de tipo intermedio, con polarización da atención e modificación da situación real, procurando así que a aprendizaxe se contextualice o máis posible. En moitos casos usaremos análises, por motivos de seguridade, de gran dificultade ou porque existe unha solución comprobada. A adaptación das estratexias ás necesidades requiridas polo alumno e a tarefa debe prevalecer e non ao revés.

Para a organización da clase usaremos estilos como a asignación de tarefas (estilo de práctica) e grupos de nivel, inclusión, ensinanza recíproca, descubrimento guiado e resolución de problemas. Preténdese que o número de decisións que deben tomar os estudantes, antes, durante e ao final da súa actuación, sexa cada vez maior. As tarefas a empregar serán dos diferentes tipos: definidas, semidefinidas e sen definir.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
Libro de texto, material complementario e apuntes elaborados pola persoa docente.
Aula virtual/moodle e cursos dispoñibles na aula.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Material bibliográfico do departamento, biblioteca ou aula de informática.

Como ocorre coa metodoloxía, dependendo das características dos alumnos, das súas necesidades, dos obxectivos buscados, etc. Teremos que empregar diferentes tipos de recursos didácticos e materiais curriculares. Usaremos:

\* Material impreso: materiais da aula en forma de notas e libros de texto.

\* Recursos materiais:

- Materiais didácticos para o desenvolvemento dos contidos. Inclúense tanto convencionais (pelotas, aros, cordas, etc.) como non convencionais (globos, botellas, etc.).
- Materiais audiovisuais: vídeos e presentacións.
- Programas de ordenador, páxinas de internet, aplicacións informáticas, etc.

Polo tanto, empregaranse materiais específicos para a zona: pelotas, colchonetas, zócalos, raquetas, compases, material de escalada, etc. Tamén usaremos vídeos, fotos, recortes de prensa, diapositivas, mapas topográficos, guías turísticas, bibliografía diversa, etc. Tamén utilizaremos material alternativo, como: globos, xornais, botellas, cartón, etc.

Como material de guía impreso podemos empregar notas elaboradas polo departamento que estarán dispoñibles para o alumnado na biblioteca do centro. Cada un preparará un caderno no que anotará aspectos importantes do feito e comentado nas clases e no que pegará follas que lles iremos proporcionando ao longo do curso sobre temas de interese ou pequenas tarefas que deben levar a cabo. Tamén temos exemplares dos libros de texto para o bacharelato de Edicións El Serbal, que estarán dispoñibles na biblioteca do centro e que tamén se poderán empregar para traballar con eles na clase.

O uso das novas tecnoloxías: as TIC (tecnoloxías da información e a comunicación), TAC (tecnoloxías da aprendizaxe e do coñecemento) e TEP (Tecnoloxía para o empoderamento e a participación) serán un importante elemento de motivación e axudarán a acadar os diferentes obxectivos.

O uso da páxina web do centro e a Aula Virtual axudarán á difusión de experiencias, á xestión da información e á comunicación co alumnado.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial é necesaria para coñecer o estado no que se atopa o alumnado. Valoraremos o estado das diferentes capacidades motrices, tanto as condicionais como as coordinativas, as súas habilidades sociais así como as habilidades de cooperación-oposición e as estratéxicas. O obxectivo é detectar posibles carencias no seu desenrolo e contar cunha referencia para poder ver o seu progreso.

O ideal será empregar a primeira unidade do curso para facer a valoración inicial. Podemos adicar as sesións a diferentes aspectos:

\* Valorar o estado das capacidades motrices con actividades globais e os hábitos saudables cun cuestionario: peso, estatura, idade, frecuencia cardíaca basal, actividade física diaria, hábitos alimentarios, horas de sono, problemas de saúde que debamos coñecer, etc.

\* Valorar o estado das habilidades de cooperación-oposición e das sociais con situacións xogadas para ver si son capaces de resolver as situacións propostas. Podemos usar xogos como: os dez pases, o balón torre, situacións de

3x3, etc.

\* Ver de forma específica as capacidades condicionais con probas da batería DAFIS, da ALPHA-FITNESS ou da EUROFIT. Fundamentalmente a resistencia aeróbica, a forza e a flexibilidade.

\* Ver de forma específica as capacidades coordinativas con probas da batería DAFIS, da ALPHA-FITNESS ou da EUROFIT. Tamén nos poden valer circuitos de axilidade, saltos coa corda, paso de valados, actividades ximnásticas ...).

Segundo os resultados obtidos plantexaremos as unidades e as sesións para adaptarnos ás características dos grupos e lograr os mellores resultados posibles (variantes nos exercicios, redución das demandas técnicas, grupos pequenos para aumentar a participación ...).

Os referentes serán os criterios de avaliación do curso anterior. Con elo logramos ver o seu nivel das competencias específicas e así valorar o seu perfil competencial.

Nos casos de alumnado con NEAE poderemos axustar ou modificar as probas de avaliación para conseguir obter a información. Cando os resultados obtidos mostren un escaso ou elevado nivel de competencia motriz será necesario plantexar actividades de reforzo ou ampliación ao longo do curso.

Cando se incorpore alumnado ao longo do curso aplicaráselle as actividades de avaliación inicial para coñecer a súa situación.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	<b>100</b>

### Criterios de cualificación:

Ao longo do proceso de ensino, debemos observar o que ocorre, para reaxustar a nosa actuación e isto implica realizar unha avaliación formativa. Ao final do proceso, utilizaremos a avaliación sumativa para coñecer o grao de aprendizaxe obtido por cada alumno. Aquí considéranse todos os datos obtidos na avaliación formativa e engádense os datos tomados dun xeito específico na avaliación final.

Cómpre destacar que as porcentaxes da nota asignada a cada momento variarán en función das intencións buscadas nas unidades didácticas (xa sexa proceso ou produto). Así, podemos avaliar o proceso ou avaliación formativa cun 60% (incluírá: rendemento motor cun 20% e aspectos actitudinais cun 40%) e a avaliación final cun 40% (no que o 10% é ver logros cognitivos e o 30% para o rendemento motor). Da suma do formativo e o final obtemos a avaliación sumativa que se traduce nunha nota ou cualificación.

Polo tanto, de forma resumida, para avaliar e cualificar ao alumnado vamos a observar os logros que vai acadando durante a súa participación nas sesións das diferentes unidades didácticas nas que se traballa con diferentes criterios de avaliación e se detallan indicadores de logro básicos.

Para elo iremos observando e tomando anotacións con diferentes instrumentos e en diferentes momentos:

- Nas avaliacións diagnósticas iniciais, nas que veremos o estado da súa condición física e das súas habilidades

motoras básicas e específicas. Para iso empregaremos diferentes probas físicas e actividades que nos permitan ter un referente para elaborar unidades didácticas axeitadas.

- Ó longo do ano realizaremos un seguimento constante con observacións e anotacións dos diversos aspectos nunha ficha individual do alumno, isto contribuirá á avaliación formativa, que incidirá nas decisións que tomemos para elaborar fichas de traballo individuais, variacións de actividades, de metodoloxía, etc., en definitiva reforzos que consideremos necesarios.

- Ó rematar faremos unha avaliación final e sumativa, para comprobar o grao de consecución das competencias específicas e dos criterios de avaliación para cada curso. Nela considérase todo o visto nas avaliacións formativas e o recollido nas avaliacións finais das diferentes unidades didácticas.

A avaliación será obxectiva e para atender á diversidade do alumnado usaranse diferentes instrumentos e procedementos. Recurrirase tanto a técnicas e procedementos de observación como de experimentación.

Empregaremos instrumentos variados que vaian acorde co tipo de avaliación, cos saberes básicos traballados, cos obxectivos buscados, cas necesidades do alumnado, etc.. Para iso usamos: test de condición física, probas de execución, fichas de observación (rexistros de acontecementos), listas de control, escalas de clasificación ou puntuación, rúbricas, diarios ou informes, exames tipo test, exames orais e realización de traballos en clase ou fora dela. Tamén pode ser adecuado usar a autoavaliación e a coavaliación, buscando con iso a súa implicación persoal, o seu espírito crítico e a súa autonomía.

A cualificación final do curso estará conformada a grandes trazos polos diferentes logros acadados relacionados cas competencias específicas e os seus criterios de avaliación asociados tendo en conta as orientacións que nos proporcionan os indicadores de logro básicos das unidades traballadas:

- Un 40% polos logros afectivos que se ven no seu traballo persoal, na súa participación activa e na súa actitude e comportamento durante as sesións, fundamentalmente verase nas avaliacións formativas.

- Un 50% polos logros motores acadados que se manifesta no seu grao de dominio de saberes básicos de tipo procedimental tanto nas avaliacións formativas como nas finais.

- Un 10% polos logros cognitivos que se deducen dos seus coñecementos de saberes básicos de carácter conceptual, xa sexan valorados nas avaliacións formativas ou nas finais.

Para conseguir promocionar na avaliación final será necesario obter una nota media entre os tres trimestres igual ou superior a 5 puntos.

### **Criterios de recuperación:**

As actividades de reforzo e recuperación dos criterios de avaliación traballados en non acadados nas unidades faranse nas seguintes unidades do trimestre. Temos presente o carácter global do traballo da competencia motriz do alumnado así como a interrelación das diferentes competencias específicas e os seus criterios de avaliación de forma que tentamos usar as diferentes unidades para ir vendo a mellora do seu grao de competencia.

No caso de non superar a materia na convocatoria ordinaria deberá presentarse á convocatoria extraordinaria, na que é necesario que demostre os seus coñecementos a nivel conceptual e procedimental. A cualificación obterase de sumar os logros cognitivos (50%) cos logros de tipo motor (50%). O referente para a avaliación serán as competencias específicas, os criterios de avaliación asociados a elas e os indicadores de logro básicos traballados no curso..

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

A referencia para a elaboración do Plan de recuperación personalizado serán as competencias específicas e os seus criterios de avaliación do curso pendente. Debido á natureza progresiva e ao tratamento global dos contidos da nosa materia imos centrar a atención no desempeño dos criterios de avaliación do curso actual e en reforzar os logros e a adquisición das habilidades incluídas nos criterios de avaliación ao final do curso, así como a consecución das competencias clave.

Procurarase traballar cos saberes básicos dos diferentes bloques de contido que garantan a adquisición e mellora dos criterios de avaliación propostos para o curso.

A avaliación será levada a cabo, fundamentalmente, mediante avaliación formativa, empregando como instrumentos: listas de verificación ou escalas de estimación ou apreciación, rúbricas, exames orais con preguntas cortas de comprensión de conceptos, etc. Con todo elo buscamos favorecer a consecución dos aspectos básicos das



competencias específicas do curso .

Cada profesor do departamento será o encargado de supervisar os logros dos alumnos pendentes aos que imparte clase. Para aprobar a materia pendente, será suficiente con aprobar os trimestres do curso actual ou polo menos se alcanzan un desenrolo básico dos criterios de avaliación, tendo como referencia a consecución dos criterios de avaliación fundamentais ou básicos nun grao mínimo do cincuenta por cento.

Para o alumnado que promociona a 2º de Bacharelato coa materia de Educación Física pendente elaborárase un plan de recuperación personalizado. O responsable do seu seguimento será o profesor que lleva diu clase ou no caso de que non esté será supervisado polo xefe do departamento.

O seguimento farase mensualmente, de forma presencial ,no primeiro recreo do último venres de cada mes ata abril, No caso de que non se consiga recuperar por esta vía realizarase disporá de unha proba ordinaria no mes de maio e de unha extraordinaria no mes de xuño.

## 6. Medidas de atención á diversidade

A LOMLOE, no seu Título II dedicado á equidade na educación, presta atención ao alumnado con necesidades específicas de apoio educativo no seu capítulo I e sinala no seu art. 71.2. que: ¿correspóndelle ás Administracións educativas velar polos recursos necesarios para que o alumnado que precise unha atención educativa diferente á ordinaria, por presentar necesidades educativas especiais, por atraso na maduración, por trastornos do desenvolvemento da linguaxe e da comunicación, por trastornos de atención ou aprendizaxe, por descoñecemento grave da lingua de aprendizaxe, por atoparse en situación de vulnerabilidade socioeducativa, polas súas altas capacidades intelectuais, por incorporarse tarde ó sistema educativo ou por estar en situación de vulnerabilidade socioeducativa. de condicións persoais ou de historial escolar, poden acadar o máximo desenvolvemento posible das súas capacidades persoais e, en todo caso, dos obxectivos establecidos con carácter xeral para todo o alumnado.

Dentro destes catro apartados específicos dedícanse a:

¿ Alumnado con necesidades educativas especiais.

¿ Alumnos con altas capacidades intelectuais.

¿ Alumnado con integración tardía no sistema educativo español.

¿ Alumnado con dificultades específicas de aprendizaxe.

Todo isto pódese enmarcar na chamada atención á diversidade, que abarcará tanto a problemática que require modificación ou supresión de elementos curriculares como cambios non significativos. En xeral, sabemos que os comportamentos do alumnado difieren entre si por múltiples razóns: diferenzas individuais (idade biolóxica, limitacións sensoriais ou motrices, motivacións, intereses, etc.), diferenzas grupais (étnicas, de xénero ou socioculturais) ou de contexto (familiar, social¿). Isto tradúcese en: diferentes niveis de activación, estilos de xogo e aprendizaxe heteroxéneos, gustos diferentes polas actividades así como intereses variados, xa sexa por actuación, por diversión, por motivos estéticos, etc.

No art. 3 do Decreto 229/2011, polo que se regula a atención á diversidade en Galicia, enténdese por atención á diversidade: ¿o conxunto de medidas e actuacións que teñen por obxecto a adaptación da resposta educativa ás diferentes características e necesidades, ritmos e estilos de aprendizaxe, motivacións, intereses e situacións sociais e culturais de todo o alumnado¿.

Os resultados obtidos nas avaliacións diagnósticas iniciais orientaranos sobre as diferenzas existentes entre o alumnado en canto a niveis, motivacións, ritmos de aprendizaxe, etc. Así, segundo as circunstancias, pódense propor diferentes metodoloxías e niveis de axuda, propor actividades de aprendizaxe diferenciadas, dotación de adaptacións do material didáctico, organización de grupos de traballo flexibles, axilización ou ralentización do ritmo de introdución de novos contidos, organización e secuencialos dun xeito diferente, ou dar prioridade a uns núcleos de contido sobre outros, afondando neles ou ampliándoos. Con todo isto tentamos adaptar tanto os elementos de acceso ao currículo, tendo en conta os principios do deseño universal da aprendizaxe (diferentes materiais, linguas, etc.) como adaptar, de forma non significativa, os elementos básicos dese currículo. Isto coincide co concepto de medidas ordinarias recollido tanto no Decreto 229/2011 como no art. 44 da Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se desenvolve a atención á diversidade.

Para a nosa intervención, como xa se mencionou no apartado de metodoloxía, empregaremos formas variadas de tratar os contidos, así como agrupacións moi flexibles, que nos permitirán ir conseguindo progresivamente unha gradación en niveis e que o alumnado traballe segundo as súas posibilidades. Os traslados de alumnos dun nivel a outro serán constantes a medida que melloren así como se modifiquen contidos e actividades. Á hora de avanzar nos cursos, outra medida que se adapta ás necesidades ou preferencias do alumno é o aumento da optatividade á hora de elixir as actividades a realizar. Ao non existir exencións en educación física, o alumnado con limitacións, sexan permanentes ou temporais, realizará as actividades que non prexudiquen a súa problemática, mentres que



complementará os contidos que non poidan desenvolver con traballos prácticos ou teóricos, co fin de acadar os criterios de avaliación e os seus estándares de aprendizaxe avaliábeis previstos asociados.

No caso de que as necesidades de atención sexan maiores, existe a posibilidade de realizar adaptacións curriculares como medida extraordinaria. Poderán realizarse tendo en conta o disposto no art. 55 da Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se sinala que: *¿Para a adopción desta medida será necesario que o informe psicopedagóxico resultante da avaliación psicopedagóxica se entenda como o máis adecuado para atender as necesidades educativas dun alumno ou dun alumno e despois da aplicación doutras medidas de atención á diversidade¿.*

Estas medidas extraordinarias son as habituais co alumnado con necesidades especiais. No art. 73 da LOE (e no art. 7 da Orde do 8 de setembro de 2021) defínese como: *¿o que se enfronta a barreiras que limitan o seu acceso, presenza, participación ou aprendizaxe, derivadas da discapacidade ou trastornos graves da conduta, da comunicación e da linguaxe, durante un período da súa escolarización ou ao longo da súa totalidade, e que requira de certo apoio e atención educativa específica para acadar os obxectivos de aprendizaxe axeitados ao seu desenvolvemento¿.*

O art. 74 da LOMLOE establece que: *¿a escolarización do alumnado con necesidades educativas especiais rexerese polos principios de normalización e inclusión e garantirá a súa non discriminación e a igualdade efectiva no acceso e permanencia no sistema educativo, con posibilidade de introducindo medidas de flexibilización das distintas etapas educativas, cando se considere necesario¿.*

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
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

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial			X	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:

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

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

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

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

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

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

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

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

A creatividade, aínda que presente na maioría das actividades, traballarase principalmente nas unidades de resolución de situacións motrices.

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Marcha senderista nun espazo natural	Desenvolver no medio natural un percorrido coa intención de ver si o planificado foi o axeitado.			X
Campeonatos deportivos nos recreos	Participación en diferentes campeonatos deportivos a realizar nos recreos	X	X	X

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

Indicadores de logro
Logro dos obxectivos propostos

Acerto na elección das metodoloxías empregadas
Adecuada atención á diversidade para garantir a equidade
Calidade na atención ao alumnado con necesidades específicas de apoio educativo
Adecuación no número das unidades didácticas propostas
Acerto na elección dos contidos das unidades didácticas para acadar os criterios de avaliación
Acerto nas propostas das situacións de aprendizaxe das sesións
Acerto na elección dos procedementos e nos instrumentos de avaliación

### Descrición:

Contestarase a cada un dos indicadores da escala cos seguintes parámetros: Alto-Medio-Baixo

## 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 acadados polo alumnado. Iranse facendo as modificacións que se consideren oportunas e plantexaranse propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerá un novo punto de partida de cara ao seguinte curso.

O seguimento realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indícarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos, 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, 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 seo 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 quedarán reflectidas na memoria final do departamento.

## 9. Outros apartados