

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36011798	IES Alexandre Bóveda	Vigo	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	3º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	6
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	7
4.1. Concrecións metodolóxicas	25
4.2. Materiais e recursos didácticos	30
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	30
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	31
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	33
6. Medidas de atención á diversidade	33
7.1. Concreción dos elementos transversais	36
7.2. Actividades complementarias	38
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	38
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	39
9. Outros apartados	39

1. Introducción

1.- INTRODUCCIÓN

O ensino da Educación Física debe promover e facilitar que cada alumno chegue a comprender significativamente o seu corpo e as súas posibilidades, e coñecer e dominar un gran número de actividades corporais e deportivas. Deste xeito, no futuro, poderá escoller as máis convenientes para acadar o seu desenvolvemento persoal. É por todo isto que, dende a nosa área, debemos dotar ó alumnado dos instrumentos e dos coñecementos necesarios para responsabilizarse do seu corpo, desfrutar do exercicio e das súas posibilidades motrices, mellorar as súas condicións de saúde, axudarlles a formar a súa propia personalidade e a relacionarse cos seus compañeiros e compañeiras; aproveitando para todo isto os recursos que o movemento lles brinda.

Nos últimos tempos somos testemuñas da profunda transformación que a EF, como área específica de coñecemento, sufriu. Cambios que supoñen o punto de arranque para novas propostas estruturadas en diferentes correntes: A condición física e a saúde, a recreación, os deportes de aventura, a ocupación do tempo de lecer, as actividades deportivas de alto risco e unha profunda maraña de correntes, máis ou menos vangardistas, que están a esnaquizar moitos dos piares da concepción tradicional da actividade físico-deportiva.

Estase a revisar toda a metodoloxía do rendemento deportivo e cada vez é máis precisa a análise dos elementos formais de cada un dos deportes, susceptibles de amosarse como educativos e, polo tanto, axeitados para introducir no currículo escolar.

É por todo isto que o meu posicionamento é claro e síntome identificado coa seguinte frase de Devís e Peiró (1993): "A Educación Física escolar debe proporcionar un coñecemento teórico práctico, e debe estar máis vinculada á participación que ó rendemento"..

O departamento desexa fomentar un hábito de movemento saudable entre o alumnado, dentro do recreo persoal e a súa ocupación do lecer, motivándoos á participación na aula e nas actividades extraescolares relacionadas coa materia que se celebren durante o curso escolar.

Para ilo, tentaremos traballar dende o "estilo actitudinal, o cal amosa que é posible desenvolver unha metodoloxía baseada en actitudes que permita traballar atendendo por igual a todo o alumnado dun mesmo grupo, ofertándolles experiencias positivas e conseguindo crear o grupo que sempre deberon ser". (Pérez Puello, 2005)

"...tentaremos amosar e demostrar que podemos acadar que o noso alumnado se sinta competente, que experimente a satisfacción de lograr, como os demais, as metas propostas". (Pérez Puello, 2010)

Ademais de educar ó noso alumnado para que sexa capaz de acadar certos obxectivos desenvolvendo os contidos axeitados, esperamos educalo para que sexa competente na súa vida cotiá, resolvendo problemas motrices de xeito autónomo (combinando saberes, habilidades prácticas, motivacións, valores éticos, actitudes, emocións e outros compoñentes sociais e de comportamento), non só mediante o desenvolvemento das oito competencias clave prescriptivas, senón tamén da grande esquecida: A COMPETENCIA MOTRIZ, nunha realidade na que cada vez hai máis demanda social por unha educación postural, pola saúde e pola ocupación motriz do tempo de lecer.

Sen dúbida, para acadar todos estes obxectivos, somos conscientes das limitacións que temos ó contar cun escaso número de horas lectivas semanais, un grao de desenvolvemento motriz insuficiente debido a escasa práctica desta materia na etapa anterior motivada polo mesmo problema horario, ademais das limitacións que supón ter unha aula específica reducida (11 x 20 metros) para o número de alumnos e alumnas que, ano tras ano, aumenta máis no ensino público e, en concreto, no noso centro.

O departamento tentará solventar, na medida das súas posibilidades, estas carencias e limitacións, tan comúns na nosa área, e traballar para que o alumnado tome verdadeira conciencia da importancia do exercicio e da práctica de actividades físicas para mellorar a súa calidade de vida e obter unha aprendizaxe de actividades, valores, normas e coñecementos en beneficio do seu corpo, a súa saúde e o seu presente e futuro desenvolvemento motor.

O alumnado ten que ser un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable. Polo que a EF, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades

físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

2.-CONTEXTUALIZACIÓN

a) Temos 5 grupos de 3º ESO. O grupo C inclúe ao alumnado de PDC

b) Características dos grupos:

- nº de alumnos: 3ºA (11), 3ºB (11), 3ºC (9), 3ºD (5), 3ºE (17)

- nº de alumnas: 3ºA (13), 3ºB (13), 3ºC (16), 3ºD (16), 3ºE (7)

-Alumnado coa materia pendente: Irea Rey Hidalgo (3º ESO C) e Isabella Chamorro Muñoz (3º ESO D).

- Temos unha alumna en 3º ESO B con discapacidade visual e cunha perda total da visión.

- Non temos alumnado exento da materia.

- Temos un grupo de 11 alumnos e alumnas de PDC, que conta con medidas de atención á diversidade.

c) En canto a instalacións dispoñemos de:

- Dous ximnasiaos. Cada un deles mide 11 x 20 metros aproximadamente. Estes ximnasiaos están aloxados fóra do edificio principal do instituto, nunhas dependencias onde tamén hai vestiarios, un espazo onde está situado o departamento e un almacén.

- Pista polideportiva exterior: unha pista de aproximadamente 20 x 40 metros, onde hay dúas canastras de baloncesto, dúas porterías de balonmán/fútbol sa e dous postes de voleibol.

- Espazo exterior cuberto de 8 x 13 metros aproximadamente.

d)Caracterísitcas da contorna:

- Próximo ó centro, a cinco minutos camiñando, temos unha zona verde,;o Parque de A Bouza que tentaremos utilizar para realizar actividades complementarias. Dentro deste espazo, atopamos un campo de herba de fútbol 11 e un campo de petanca.

e) A lingua vehicular na que se impartirá a materia sera o castelán, se ben, tanto os materiais presentados na aula virtual e as presentacións utilizadas mna aula estarán en galego.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	1-4	2-3-4			

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3		1	3	2-3		1-2-3-4
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	VALORAMOS A CONDICIÓ FÍSICA	A través de test cuantitativos e medicións corporais, o alumnado valorará a súa resistencia aeróbica e a súa flexibilidade.	8	3	X	X	X
2	O QUECEMENTO E A UTILIZACIÓN DO RITMO COMO MEDIO DE TRABAJO: Efectos e cómo realízalo	A través da música como marcador do ritmo, o alumnado coñecerá os efectos que ten sobre o organismo e aprenderá a realizar de maneira autónoma un queceamento xeral.	2	3	X		
3	CORRER SAUDABLEMENTE. QUE FAGO CANDO NON CORRO? (alimentación, postura e Fr. Cd.).	Tratamos as características básicas da resistencia e a forza resistencia, así como os seus métodos de adestramento para deseñar e desenvolver un programa básico de mellora da mesma. Incorporaremos tamén contidos básicos sobre nutrición e gasto calórico. Asemade, relacionámola cos sistemas e aparellos do corpo humán.	15	11	X		
4	SON FLEXIBLE, MINIMIZO A DOR I.	Tratamos as características básicas da flexibilidade, así como os seus métodos de adestramento para deseñar e desenvolver un programa básico de mellora da mesma. Asemade, relacionámola cos sistemas e aparatos do corpo humán.	7	5	X		
5	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes.	4	4	X	X	
6	O ACROSPORT: FIGURAS ESTÁTICAS E DINÁMICAS	Iniciaremos ó alumnado neste deporte: figuras estáticas/dinámicas e habilidades ximnásticas e coreografías básicas.	3	8		X	
7	CIRSCOLA I	A través das habilidades circenses: malabares de lanzamento, introduciremos ó noso alumnado nas creacións escénicas.	14	4		X	
8	A CREACIÓN CORPORAL ARTÍSTICO EXPRESIVA	Facilitaremos que o noso alumnado, por grupos e de xeito cooperativo, incorpore as habilidades adquiridas e/ou coñecidas por eles, á creación dunha historia corporal.	16	8		X	
9	APRENDO O DEPORTE: COMPITO COOPERANDO	A través dun Deporte Sociomotriz de espazo compartido e participación simultánea (balonmán flag) como medio, introduciremos ó alumnado nos fundamentos técnico táctico básicos dos deportes sociomotrices de invasión e espazo compartido: espazo de xogo, fundamentos das regras e rol dos xogadores.	20	16			X
10	A ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL	Nesta unidade didáctica o alumnado adquirirá as habilidades básicas que lle permitirán progresar na contorna mediante	11	8			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
10	A ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL	técnicas específicas de orientación e progresión no medio natural e ou urbano.	11	8			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	VALORAMOS A CONDICIÓ N FÍSICA	3

Cr iterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo.	TI	100
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mellorar as capacidades condicionais iniciais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (flexibilidade e resistencia) a través da práctica diaria		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas de adestramento. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación.

UD	Título da UD	Duración
2	O QUECEMENTO E A UTILIZACIÓN DO RITMO COMO MEDIO DE TRABALLO: Efectos e cómo realizalo	3

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo e educación postural durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas que permitan decatarse das posibles barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando 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"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.

UD	Título da UD	Duración
3	CORRER SAUDABLEMENTE. QUE FAGO CANDO NON CORRO? (alimentación, postura e Fr. Cd.).	11

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	PE	10
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	90
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo e educación postural durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual (plan de mellora da resistencia e a flexibilidade).		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica dun plan de mellora da resistencia e a flexibilidade para alcanzar o logro individual, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices, adoptando estratexias de superación e evitando a competitividade desmedida.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas que permitan decatarse das posibles barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos

- Saúde física:
 - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.
 - Autorregulación do adestramento.
 - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
 - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
 - Ergonomía en actividades cotiás.
 - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
 - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
 - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
 - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
 - Sistemas de adestramento.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade. - Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
4	SON FLEXIBLE, MINIMIZO A DOR I.	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	PE	10
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	90
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo e educación postural durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual (plan de mellora da resistencia e a flexibilidade).		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica dun plan de mellora da resistencia e a flexibilidade para alcanzar o logro individual, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices, adoptando estratexias de superación e evitando a competitividade desmedida.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas que permitan decatarse das posibles barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando 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"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás.

Contidos

- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
 - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
 - Sistemas de adestramento.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
5	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	4

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	TI	100
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

UD	Título da UD	Duración
6	O ACROSPORT: FIGURAS ESTÁTICAS E DINÁMICAS	8

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo e educación postural durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.	TI	100
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse 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 activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo. - Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.

UD	Título da UD	Duración
7	CIRSCOLA I	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	TI	100
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Relacionarse e entenderse 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 activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación do adestramento. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
8	A CREACIÓN CORPORAL ARTÍSTICO EXPRESIVA	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo e educación postural durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable	TI	100
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Relacionarse e entenderse 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 activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
9	APRENDO O DEPORTE: COMPITO COOPERANDO	16

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse 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 activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices:

Contidos

- Xestión do risco propio e do dos demais.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
10	A ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar medidas preventivas para evitar lesións ou accidentes durante a práctica.	TI	100
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar na realización de actividades no medio natural como por exemplo: carreiras de orientación, respectando o medio natural ou o lugar onde se desenvolven.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Asumir responsablemente as normas de seguridade das actividades no medio natural.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible. - Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario. - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade. - Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

4.1. Concrecións metodolóxicas

1.- LIÑAS METODOLÓXICAS CUN ENFOQUE POR COMPETENCIAS.

É necesaria unha axeitada coordinación entre o equipo docente sobre as estratexias metodolóxicas e didácticas que se utilicen co alumnado. Os departamentos debemos formular unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado, considerando, ademais, que a promoción da práctica diaria de deporte e o exercicio físico por parte dos alumnado durante a xornada escolar debe formar parte do seu desenvolvemento integral.

LIÑAS METODOLÓXICAS innovadoras cun enfoque competencial. Aprendizaxe eminentemente práctico e vivencial. Distribuído en dous días á semana, a ser posible non consecutivos. A teoría que se imparta ten que estar en relación directa cos contidos prácticos, a práctica será reflexiva, tendo en conta os procesos cognitivos e a intelixencia emocional.

Protagonismo ao alumnado, é o centro do proceso de ensino-aprendizaxe, temos que transmitirle estratexias para facelos persoas máis autónomas. A finalidade é amosar como se aprende e como se comproba o propio progreso ou autoavaliación. Sen esquecer a dimensión social e afectiva das aprendizaxes.

Clases interactivas. Compromiso co grupo para interactuar nas prácticas dun xeito eficaz e proactivo, para superar as dificultades que implican as destrezas motrices. A forma de comunicación máis empregada na clase de educación física é a comunicación motriz. A aprendizaxe cooperativa posibilitará resolución de problemas, a busca guiada, o traballo por proxectos e potenciará a inclusión do alumnado.

Evitamos o encorsetamento educativo da materia. Os contidos integrados vívense dun xeito interdisciplinar, flexible, contextualizado. As UD tratan as competencias clave dende prácticas múltiples. Educación para a saúde, o ocio no tempo de lecer, o respecto ós demais, a igualdade de oportunidades de ambos sexos a educación medio ambiental, o desenvolvemento da iniciativa persoal, o tratamento da información, a oralidade, a creatividade.

Atención personalizada. O coñecemento que o profesorado ten do seu alumnado posibilita a atención á diversidade, e individualización. E dende a individualidade e as súas características persoais saberán cales son os mínimos motrices-cognitivos e afectivos-sociais que se lle esixen. A ratio do alumnado por aula dificulta considerablemente este apartado, cada curso escolar notamos o considerable aumento da mesma.

Mellora do grao de satisfacción e taxa de éxito nos grupos, queremos que o alumnado en EF veña motivado e con gañas de facer cousas interesantes. Potenciamos o uso de materiais e recursos variados, integrando as novas tecnoloxías e os novos métodos de adestramento deportivo, asemade implementaremos actividades expresivas cooperativas máis actuais (malabares, sombras corporais, etc.)

Evitamos exercer presión cun exceso de exames tradicionais. Empregaremos unha avaliación de proceso formativa e de traballos teóricos por proxectos cooperativos e vivenciais.

Fomentar a participación das familias, tendo en conta o entorno ou ambiente cognitivo social do alumnado. As familias deberían involucrarse no aumento de ocio activo dos seus fillos e fillas.

Se buscamos adolescentes *¿perfectos¿* e hipercompetitivos, pode que *¿fabriquemos¿* adolescentes soberbios e egoístas, que pensen que poden prescindir dos demais para ter éxito na vida. Queremos persoas que confíen nelas mesmas e no seu propio potencial, equilibrados, con afán de superación, tolerantes e que saiban asumir retos colectivos, polo que:

¿Os logros máis importante non só se miden polos resultados, se non polo esforzo con que foron realizados" e pola evolución dos mesmos. Estableceremos obxectivos e límites claros, razoables, coherentes e axeitados que podan cumprir, sendo firmes no seu cumprimento. Hai que lograr aprendizaxes medibles para poder asumir retos, motivalos para que todos consigan os mínimos que van permitirnos gozar xogando.

Temos en conta ó alumnado, as súas necesidades, opinións, e motivacións. Só coñecendo os sentimentos poderemos recoñecernos e aceptarnos. A empatía, a xestión emocional ten moita relevancia. Co noso exemplo temos que ensilarlles a actuar asertivamente ante os conflitos.

Non *¿os etiquetemos¿*, xulgaremos os seus comportamentos, pero non ás persoas. Iremos facer que asuman diversos roles: de adestrador, coach, para que sexan positivos nas súas relación e que pensen non só no seu benestar persoal, se non en clave e benestar de grupo.

Corriremos os erros pero dende o afecto, con paciencia, xogando daremos berros, estimularemos cada cousa que fan ben publicamente. Daremos a entender que todos e todas podemos equivocarnos, incluíndo o profesor, sabemos facer autocrítica, todos estamos sempre aprendendo. Non temos que compararnos con ninguén, cada un de nós é diferente e válido, e merece un trato respectuoso. Estimular o positivo, ensinar a loitar, a non renderse, a seguir intentándoo a pesar das dificultades.

Fomentaremos a autonomía e o xuízo crítico, dándolles responsabilidades. Teñen que sentir que son capaces de tomar decisións, de aportar cousas, de dar solucións. Non poden estar pasivos ou pretender que a maior parte da sesión estean recibindo información en silencio. No momento que se estableza unha pauta, unha norma, hai que respectala, escoitar e ser reflexivos na práctica. Non queremos alumnado ansioso, tristes, desmotivados, non atentos. Teñen que estar activos e ver que o que fan ten un sentido práctico e útil.

Fomentaremos o traballo en equipo, as tarefas multidisciplinares e a transversalidade de contidos, e a súa resolución dende propostas abertas e creativas. Queremos que aprendan conceptos, pero de nada serve se non saben aplicalos na práctica.

Fomentaremos que o alumnado máis capaz e con máis habilidades sociais axude ós compañeiros e compañeiras con máis dificultades, para establecer boas relacións e lazos de compañeirismo e amizade entre iguais. O respecto aos xogadores menos hábiles, aos que haberá que axudar e animar para ben do grupo.

A nivel xeral seguiremos unha metodoloxía construtiva, acercándonos á realidade dos nenos e nenas e a sus diferencias individuais tentando, a través do ensino e das actividades planificadas, que superen as súas limitaciónes.

A aprendizaxe será significativa, onde os novos conceptos relacionaranse cos xa adquiridos, de forma que o alumnado os comprenda, relacione e aplique en situacións reais.

2.- PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Partindo da realidade e do nivel de desenvolvemento do alumnado, construíranse aprendizaxes construtivos e significativos, para que o alumnado relacione os coñecementos xa adquiridos coas novas aprendizaxes e poidan desenvolver as súas capacidades de percepción, cognitivas e de execución, desenvolvendo así o seu propio potencial. De esta maneira implicarase activamente nas actividades nas que o profesorado sexa un simple mediador e onde a súa liberdade sexa maior, o que dará lugar a unha participación máis intensa pola súa parte, compartindo cos compañeiros e compañeiras ideas máis creativas, desenvolvendo pensamentos críticos, actuando de forma espontánea, etc., enfocando os contidos dunha maneira máis global.

3.- MÉTODOS

Dependendo da actividade que queiramos ensinar e do tempo do que dispoñamos, empregaremos:

os métodos REPRODUTIVOS, onde o alumno límitase a reproducir o que lle mandan e o importante é o resultado,

os métodos PRODUTIVOS, onde o alumno fomenta a creatividade, xa que conseguirán o obxectivo por eles mesmos; o profesor daralle o necesario para que o consiga, pero serán eles os que o logren. Neste método o importante é o proceso.

4.- ESTILOS DE ENSINO

En canto a organización empregaranse distintos estilos de ensinanza:

ASIGNACIÓN DE TAREFAS: o profesor proporá distintas tarefas adecuándoas os distintos niveis existentes e os alumnos traballarán no nivel que consideren máis apropiado. Desta maneira o alumnado traballará dunha maneira máis ceibe.

DESCUBRIMIENTO GUIADO: o profesorado guiará ó alumnado para o logro dun obxectivo concreto.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: o alumnado actuará segundo o seu ritmo e capacidade. O obxectivo é encontrar respostas, pois todas son válidas. É o estilo aplicado nos xogos e nas creacións corporais.

LIBRE EXPLORACIÓN: o alumnado decide a actividade, o espazo a ocupar, o ritmo de execución, etc. É el o que expón as súas ocorrencias, explora, etc.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

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

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

5.- TÉCNICAS DE ENSINO (canaís utilizados)

A información inicial será concisa, clara e breve. Presentarase a sesión explicando as actividades a desenvolver e a organización para cada tarefa, evitando así perdas de tempo. Utilizarase, preferiblemente o soporte audiovisual para unha maior comprensión das tarefas (fichas de traballo ou proxeccións de circuitos, técnicas, etc.)

Esta información levarase acabo de forma colectiva, verbal e visual, utilizando a explicación (nº de repeticións, por exemplo) e a demostración (execución e aspectos técnicos).

Durante a execución o profesor non debe esquecer motivar de maneira positiva ó alumnado e no coñecemento dos resultados (feedbacks) corraxirá non só execucións correctas, senón tamén aptitudes e actitudes de colaboración.

6.- O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS (EXECUCIÓN)

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

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco.

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

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

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

7.- ESTRATEXIAS NA PRÁCTICA

Utilizarase para o desenvolvemento das sesións a estratexia global, analítica e mixta.

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

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

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

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

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

para rematar cunha máis global.

8.- ORGANIZACIÓN DO ALUMNADO

Distribuiremos ao alumnado polo espazo dispoñible en función dos contidos a ensinar e do material utilizado na sesión, do número de alumnos e alumnas, etc. Así, organizaremos as tarefas de forma: formal, semiformal ou informal.

En canto as formacións utilizaranse: frontais, en círculo, en cadrado, circuitos, percorridos xerais e de forma dispersa ou libre.

Dependendo dos niveis de ensinanza, das motivacións do noso alumnado, das limitacións das instalacións e o material dispoñible, agruparemos ós nenos e as nenas de maneira individual, por parellas ou en grupo.

8.- POSICIÓN DO PROFESORADO

Durante a información inicial, o profesorado permanecerá fora do grupo, para destacar e ser visto e escoitado correctamente, pero durante a execución e para o coñecemento dos resultados evolucionará entre eles, creando así una interacción positiva entre profesorado e alumnado.

9.- ORGANIZACIÓN DAS TAREFAS (ACTIVIDADES)

Esta organización dependerá dos obxectivos propostos na sesión. Así o profesorado organizará as tarefas en función da actividade-pausa e as estratexias na práctica, executándose de forma simultánea, alternativa (ex: traballo por parellas) ou consecutiva (ex: percorridos xerais).

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

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

10.- ESTRUCTURACIÓN DA SESIÓN

A duración das sesións é de 50 minutos, pero temos que ter en conta o tempo empregado nos desprazamentos a instalación, os cambios de indumentaria, condutas alleas á formulación da clase e o tempo empregado polo profesorado para a explicación das actividades.

Parte inicial: cunha parte organizativa (acceso a instalación, tendo previsto a organización do material e a información inicial) e o quecemento (preparación do organismo para a actividade posterior, evitando así posibles lesións). Este último activa o sistema locomotor e cardiorrespiratorio.

Parte principal: parte na que se levan a cabo as tarefas que desenvolven os obxectivos da sesión.

Parte final: coa volta a calma (reducir de maneira progresiva a intensidade do esforzo) e parte organizativa (recollida do material)

Reflexión e posta en común.

11.- RUTINAS

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

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

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

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

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

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material audiovisual: altofalantes, canón de proxección, pantalla de proxección e ordenador portátil.
Material inventariado específico do departamento: esterillas, vallas, escaleiras de coordinación, etc.
Aula virtual (moodle) con material propio de lectura e aprendizaxe, así como ligazóns externas a canais doutros compañeiros e revistas e libros electrónicos libres (blogues, revistas e libros electrónicos, et.)
Material bibliográfico persoal.

MATERIAL IMPRESCINDIBLE PARA O TRABALLO DO ALUMNADO NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

O material imprescindible para o alumnado é roupa e calzado deportivo axeitado, con zapatillas deportivas axustadas ao pé e con calcetíns. Non está permitido vir ás clases con aros grandes, ou piercings perigosos. Non está permitido mascar chicle en clase, evitando riscos de atragantamento innecesarios.

O pelo longo solto impide ter un amplo campo de visión e non é axeitado para actividades deportivas, polo que terán que telo recollido cunha goma

Precisan traer unha toalla para, cando acaben a práctica, poder asearse mínimamente e roupa de cambio.

Teñen que traer botella de auga para hidratarse durante a clase.

De necesitar algún outro material se lle comentará ao alumnado durante o curso.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A súa función é de diagnose. Preténdese obter información sobor da situación de partida do alumnado respecto a aquelas cuestións que poden afectar ao seu proceso de aprendizaxe.

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Avaliación (se fixera falla faríase ao inicio de cada UD, aínda que estas adoitan ter unha relación estreita entre elas e, cunha avaliación inicial para todas, adoita ser suficiente), para comprobar os coñecementos e as habilidades motrices previas que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá dos contidos a traballar nesa avaliación.

Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

En canto ás capacidades e estado físico do alumnado, realizaranse probas de valoración das capacidades físicas durante o primeiro trimestre, baremadas en función das idades dos alumnos e das alumnas. Estas probas, ademais de dar información tanto ao docente como ós discentes sobre cal é o nivel de condición física de partida, tamén teñen por obxecto darlles a coñecer algunhas das probas existentes para valorar a condición física.

Tamén utilizaremos o rexistro anecdótico para anotar situacións puntuais dentro da práctica.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	8	2	15	7	4	3	14	16	20	11
Proba escrita	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0
Táboa de indicadores	100	100	90	90	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	100
Proba escrita	2
Táboa de indicadores	98

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 10 UD. Estas están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3, 4 e 5 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 36%; a 6, 7 e 8 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 33%, e a 9 e 10 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 31%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a ou as sesións adicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

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

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

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

A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada

das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata 0,4 cara abaixo e dende 0,5 cara arriba), este redondeo non será aplicable para superar a materia pasando dun 4,5 a un 5. Para considerar superada a UD, o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto traballos individuais/grupais ou probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos, xeralmente en grupo e tipo traballo por proxectos desde o principio da avaliación ata o final da mesma. Todo isto desenvolverase dentro da aula virtual e terá que entregarse coas ferramentas propias da mesma.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver. As probas serán eminentemente grupais e por proxectos, nos que haberá unha parte de cualificación individual e outra colectiva. O alumnado terá tempo de traballo dentro da aula suficiente para desenvolver o proxecto grupal, pero deberá ser precido por traballo individual/grupal fóra do centro.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas (para o cal deberán presentar un informe médico onde quede recollido explicitamente o tempo aproximado de convalecencia e as actividades que pode facer e as que non pode facer, xa que se a lesión é nos membros inferiores, poderá facer tarefas do tronco e os membros superiores, etc.). De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas se fixera falta, segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos. Isto será de maneira excepcional, xa que penso que o máis interesante é a súa inclusión dentro do grupo adaptando as tarefas e as probas.

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas, non só como probas, senón máis ben como traballos teóricos grupais presentados de maneira individual.

O alumnado será coñecedor dos estándares e mínimos esixibles para aprobar así como os criterios de cualificación. Apartados de cualificación

Teremos unha proba e/ou un traballo teórico e outra práctica, como mínimo por trimestre. Os tres aspectos ademais serán avaliados de forma continua, pola observación directa do modo de traballo do alumnado en cada clase, e a implicación nas mesmas (recollido en follas de rexistro ou no caderno do profesorado).

A cualificación de cada trimestre obterase sobre a base das seguintes porcentaxes:

- 30 % Probas teóricas (exames e/ou traballos)
- 40 % Probas prácticas (individuais e/ou en grupo).
- 20 % Evolución progresiva (traballo e mellora)
- 10 % Asistencia positiva (traballo na aula)

* Tamén se valorará positivamente a participación nas distintas actividades complementarias ou extraescolares programadas por esta materia

Criterios de recuperación:

RECUPERACIÓNS

Faremos avaliación continúa, dando por superada a avaliación suspensa se a media aritmética entre a avaliación posterior e a suspensa e de 5 ou superior. O alumnado que suspenda algunha avaliación, terá a posibilidade de recuperala en xuño se fixera falla para aprobar.

Se aínda así, algún alumno ou alumna, non acada unha cualificación de 5 ou superior, terá que presentarse con toda a materia a proba final ordinaria de xuño.

PROBA ORDINARIA DE FINAL DE CURSO (XUÑO).

O alumnado que non supere a materia, terá dereito a presentarse a proba ordinaria de xuño.

Presentarase con todos os trimestres suspensos, aínda que houbera aprobado algún. Para a proba ordinaria de final de curso aplicaranse as seguintes porcentaxes:

40% Proba conceptual

60% Proba procedimental

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

O alumnado de 3º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, tendo en conta o informe presentado polo profesorado co que suspendeu a materia e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias, incidindo nas que non adquiriu no curso anterior. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

A FACER POLO PROFESORADO CO QUE SUSPENDEU A MATERIA

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia e os contidos mínimos sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación e modelos de exame, tanto teóricos como prácticos.

A FACER POLO PROFEORADO QUE LLE IMPARTA CLASE NO CURSO ACTUAL

- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

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.

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.

Ante esta diversidade, o obxectivo é que todo o alumnado participe no proceso de aprendizaxe con satisfacción, e teñan o éxito que corresponda a súa capacidade, xerando interese ou motivación. Para conseguir este obxectivo, cada unidade contén actividades de ampliación e de reforzo. As primeiras van dirixidas a aqueles alumnos máis

capacitados e rápidos na realización das súas tarefas e as segundas para os que as realizan dunha forma máis lenta.

É importante a coordinación e coherencia entre todos os membros do departamento para facilitar a información do alumnado cando estes cambian de profesorado. Sabendo as capacidades, limitacións, tanto no ámbito motor, como cognitivo ou afectivo-social. Teremos unha valoración real e positiva do que podemos esixirle en canto a esforzo e superación.

As veces vemos alumnado con moita dificultade nas súas relacións, sen habilidades sociais que sen a nosa axuda e estímulo, pasarían moi mal en moitas prácticas de educación física. Outras veces temos alumnado con problemas ou carencias a nivel motriz importante. Tamén temos algún alumnado que actúa con moita impulsividade, e as veces agresividade, non respectando o espazo próximo dos compañeiros; sen autocontrol emocional.

Temos que transmitirles a todo o alumnado as ideas claras de que é o que se vai facer, como se vai facer, e cales son as normas. Por tanto, cada alumno ou alumna saberá que é o que se espera de cada un deles en cada unidade didáctica e en cada avaliación. En cada curso, en cada etapa, o alumnado terá a sensación de que ten que esforzarse para conseguir superar con éxito a materia. E que o nivel de responsabilidade, esixencia e tamén de autonomía va sendo maior a medida que van medrando e madurando.

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

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

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

- Alumnado con algún problema de saúde (lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica). Os informes médicos do alumnado con algún problema de saúde, que condicionen a práctica total ou parcial na clase de educación física, presentaranse durante o primeiro mes do curso, data límite o 29 de outubro, de non xurdir o problema durante a marcha do curso. Neste debe indicarse a duración estimada para a recuperación. Para poder realizar as adaptacións curriculares e os reforzos educativos axeitados, o alumnado deberá solicitarlle ó facultativo que especifique claramente que exercicios, actividades ou tarefas non pode desenvolver (por exemplo, se ten un esguince de nocello, non poderá realizar exercicios de saltos, carreiras ou de forza con ese nocello, pero ó mellor si que podería realizar exercicios de propiocepción ou flexibilidade con ese nocello nalgún momento da súa recuperación ou actividades que non impliquen a intervención do mesmo como os malabares ou traballo de forza resistencia do tronco e o tren superior). Asemade, poderá aproveitar para realizar os exercicios de rehabilitación, de ser o caso, se non teñen que estar supervisados ou dirixidos por un especialista.

En calquera caso, o alumnado terá que asistir a clase, salvo que non poda asistir ó instituto, e deberá presentar os mesmos traballos e/ou exames teóricos co resto do alumnado ó longo do curso académico.

Aquela persoa que, por razóns xustificadas non poida facer a práctica deportiva, deberá asistir a clase con caderno e bolígrafo, debendo realizar outras tarefas que lle indicará o profesor ademais dun diario de clase no que recolla as tarefas que desenvolven os seus compañeiros e o explicado polo profesor na aula. Compilará todos os días do trimestre no que non realizou práctica e entregará este traballo ó profesorado correspondente a semana antes da avaliación para ser cualificado.

En caso de molestia ou lesión, por pequena que sexa, durante a clase de Educación Física, parar a actividade física e comunicarllo ao profesorado inmediatamente para que poida valorar a continuidade da súa participación.

Ante calquera problema ou circunstancia persoal que afecte á participación nas clases de Educación Física é conveniente dirixirse persoalmente ó profesorado da materia e poñelo no seu coñecemento.

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 táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaránse tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

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

Alumnado con necesidade específica de apoio educativo.

Todo o alumnado ten dereito á participación práctica na aula e a avaliación dos estándares de aprendizaxe prescriptivos, ó igual que o resto dos seus compañeiros e compañeiras, sendo responsabilidade do profesorado que lle imparta clase o adaptarlle os contidos, a metodoloxía, as tarefas, etc., dependendo do tipo de necesidade e así mesmo do tipo de adaptación que teñamos que facer (significativa ou non significativa).

Do mesmo xeito todo o alumnado ten a obriga de asistir a aula de Educación Física e facer as tarefas que o profesorado lle marque dentro da mesma aula na que se atope o resto do alumnado.

O alumnado que presente NEAE recibirá unha atención especial, pois moitas das actividades, dependendo da necesidade, deberán ser adaptadas.

Dentro da área de EF podemos encontrar moitas diferencias e a nosa labor educativa é analizar as características das mesmas e adaptar as actividades a cada alumno de forma individual.

A integración práctica e participativa deste alumnado é o obxectivo principal da EF para con eles. Para isto realizaranse, de maneira NON SIGNIFICATIVA:

- Adaptacións/modificacións no medio de aprendizaxe
- Variar e/ou multiplicar o material.
- a altura das redes nos xogos.
- Reducir distancias nos desprazamentos ou lanzamentos.
- Eliminar as fontes de distracción.
- Utilizar balóns lixeiros, globos, etc.
- Modificar o espazo normalizado, os elementos e a súa posición.
- Adaptacións/modificacións na metodoloxía
- Utilizar apoios verbais: palabras adecuadas, ¿; explicacións concretas e breves; canto maior sexa a complexidade da tarefa, menor cantidade de explicación previa; palabras de ánimo, etc.
- Recorrer a apoios visuais: demostración dos movementos (modelos e apoios); situación do rapaz ou rapaza para comezar o exercicio; conducirle da man polo espazo, etc.
- Estructuración adecuada das fases de aprendizaxe: andar ou rodar en lugar de correr; descompoñer en fases; conceder tempo de asimilación e comprensión cando se explica e executa.
- Modificación do número de decisións: reducilas.
- Adaptacións/modificacións na tarefa
- En relación coas regras: que o balón rode en lugar de lanzalo, bote máis veces antes de collelo; collelo coas mans en lugar de golpealo; reducir o número de puntos para gañar; reducir o tempo de xogo; prohibir devolver o balón o que cho pasou, buscando máis participación; aumentar/diminuír o número de xogadores segundo o espazo.
- Modificar o tipo de desprazamento (camiñar en lugar de correr, por exemplo)
- Modificar a posición dos xogadores para mellorar o equilibrio (sentados, ¿)
- Colocar xogadores en postos específicos en función das súas aptitudes: gardameta, posto fixo, árbitros, xuíces, ¿
- Permitir axudas externas: axuda ó que está en cadeira de rodas, permitir máis tempo de retención.

De ser preciso realizar ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS, analizaranse os casos e realizaranse as adaptacións curriculares pertinentes que se farán constar no expediente do alumnado que así o precise.

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

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

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

mesmo contido...

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

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

- Presentar 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.

Dentro destes grupos temos alumnado que precisa de atención a diversidade por diferentes NEAE, entre elas alumnado con TDAH e TEA.

Ademais, varios alumnos son diagnosticados de trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH), este trastorno fai que o neno sexa hiperactivo, impulsivo e teña problemas para manter a atención nunha única actividade de forma continua. Seguirei o "Protocolo de consenso sobre TDAH na infancia e adolescencia no ámbito educativo e sanitario" da Consellería. Terei en conta as seguintes accións: antes de comezar unha actividade, explícaa de forma clara e sinxela, e asegúrese de que se entende, utiliza estratexias para captar a atención inicial como cambios na entoación ou na linguaxe xestual, varia os exercicios para evitar o aburrimiento, o uso de estratexias para captar a atención inicial, como cambios na entoación ou a linguaxe xestual. promover a aprendizaxe cooperativa, corrixir en privado e felicitalo en público, utilizar frases curtas e claras, manter o contacto visual e estar preto del, reducir e fragmentar as actividades, etc.

Por outra banda, tamén temos alumnado diagnosticado con TEA (trastorno do espectro do autismo) para o cal se terá en conta as indicacións do "Protocolo: Tratamento educativo do alumnado con trastorno do espectro do autismo (TEA)" da Xunta de Galicia. Tomaránse medidas como, por exemplo as seguintes: - A súa colocación na aula preto das fontes de información (da persoa docente, do encerado, etc.), tratando de evitar posibles elementos de distracción (ruído nos corredores, luces escintilantes, zonas de paso para papeleira, etc.). - A eliminación da hiperestimulación visual (excesos de debuxos, mapas, etc.), evitando que poida actuar como elemento de distracción. - O reforzamento do bo desenvolvemento dos *ápuntos fortes* do alumnado con TEA, xa que fomentan a mellora da autoestima e a consideración por parte do profesorado e dos compañeiros e das compañeiras. - A oferta dun ambiente moi estruturado, predicible e fixo, onde o neno ou a nena saiba en todo momento o que vai acontecer. - A utilización dunha linguaxe clara, precisa (de poucas palabras) e sen uso de dobres sentidos, sentidos figurados ou ironías. As bromas deberán ser traballadas previamente. - A promoción do traballo colaborativo (con grupos reducidos), dando consignas claras do que se vai traballar. - O uso de sinais acústicos e visuais para a estruturación dos tempos na aula (de traballo, de descanso, de lecer cando son pequenos ou pequenas, de asemblea, etc.).

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			
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA		X	X	X				
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL			X	X				X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL			X	X				X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL					X		X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	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	X	X

	UD 9	UD 10
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X	
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO		
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	
ET.9 - CREATIVIDADE		

Observacións:

CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA Usarase un estilo educativo que integre normas, diálogo e autonomía. Estratexias que contribúan a mellorar a conduta: recoñecemento público de que o alumnado está mellorando, eloxio público, corrección privada, ignorar as condutas que buscan chamar a atención, evitar comparacións ou críticas á globalidade da persoa, etc. Fomentarase o traballo cooperativo entre o alumnado. Organizarase a aula de xeito que o alumnado con problemas de conduta estea localizado para evitar que rompan o clima de traballo da clase e que permita prestarlle máis atención ó alumnado con dificultades ou NEAE. Se o alumnado presenta unha conduta disruptiva que impida o normal desenvolvemento do traballo do seu grupo de clase, se lle excluírá un tempo da actividade para que reflexione sobre a súa conduta, falando con el sobre o reflexionado, antes de que volva a integrarse na tarefa. Como medida extraordinaria, enviarase a ese alumno a xefatura de estudos.

CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR Explicación, dinamización e seguimento da materia a través de aulas virtuais. Recomendacións de lecturas voluntarias relacionadas coa educación física, tanto a un nivel técnico como de experimentación de valores. Con isto preténdese acostumar ó alumnado e as súas familias a ler contidos de opinión e/ou científicos relacionados coa EF e coa aprendizaxe de seus fillos e/ou fillas na nosa materia.

CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC Utilizar as aulas virtuais para desenvolver os contidos da materia e posibilitar a aprendizaxe dos contidos TIC ao alumnado grazas a seguintes propostas: traballos, lecturas dos apuntes creados polo departamento, seguimento das sesións realizadas, etc. Inducir ao software libre en tódalas accións que se desenvolvan. Utilizar gravacións de imaxes como ferramenta de feedback na aprendizaxe, como medio obxectivo de cualificación nas avaliacións e como mostra e recordatorio dos contidos traballados dentro e fóra da aula.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Rafting (bautismo no río)	Consistirá nun descenso por un río próximo. Duración aproximada: 1.30 h. Nivel de dificultade: medio-baixo.		X	

Observacións:

CONTACTO: Oficina: 986 603 009; Ricardo Aparicio: 608 984 350; Conchi Elosua: 649 003 665. e-mail: aventura@arrepions.com. Esta actividade, polas súas características estará coordinada e organizada por unha empresa especialista nestes temas. **CURSO 3º ESO** (todos os grupos) Dependendo do número de persoas axustaremos a actividade pero, en principio, non hai número máximo. O mínimo o que acepte a empresa para facer a actividade (arredor de 20) **DATA** A finais do 2º trimestre, principios do 3º. Cando as temperaturas non sexan moi baixas. **Horario:** todo o día. Saímos pola sobre as 9.00 e volvemos despois de comer (cada quen deberá levar a súa propia comida e comerase nas inmediacións das instalacións). **LUGAR, DESTINO** Dependendo do caudal do río, no Miño, no Ulla, no Deza ou no Tea **CUSTO APROXIMADO** Sobre 28 euros, autobús incluído. **OBXECTIVOS** Coñecer os materiais máis elementais que se deben utilizar nunha saída ó medio natural (auga). Dar a coñecer os posibles riscos que supón a práctica de determinadas actividades físico-deportivas na natureza, e interesarse polo coñecemento das medidas de seguridade e protección mínimas necesarias. **PROFESORADO RESPONSABLE** O profesorado de EF que lles imparta clase e, se fora preciso outro compañeiro do Departamento. **CRITERIOS DE SELECCIÓN DE ALUMNADO PARA AS DISTINTAS ACTIVIDADES** Nas actividades onde haxa prazas suficientes para todo o alumnado, os criterios de selección son: 1.1. Que non teña amoestacións, nin expulsión. 1.2. Que teña un comportamento correcto cos compañeiros e o profesorado na nosa materia. 1.3. Que participe activamente nas nosas clases. Nas actividades onde NON hai prazas suficientes para todo o alumnado, os criterios de selección son: 1. Que non teña amoestacións, nin expulsión. 2. Que teña un comportamento correcto cos compañeiros e o profesorado na nosa materia. 3. Que participe activamente nas nosas clases. 4. Orden de entrega da solicitude de reserva e/ou autorizacións ben cumprimentadas.

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Metodoloxía empregada
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

Descrición:

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

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

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

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

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

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

- Nas reunións 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