

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15005211	IES Salvador de Madariaga	A Coruña	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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	5
3.1. Relación de unidades didácticas	6
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	8
4.1. Concrecións metodolóxicas	25
4.2. Materiais e recursos didácticos	29
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	32
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	32
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	35
6. Medidas de atención á diversidade	36
7.1. Concreción dos elementos transversais	37
7.2. Actividades complementarias	37
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	40

## 1. Introducción

A Educación Física disciplina que se ocupa do ensino e aprendizaxe dos diferentes campos da actividade física e cuxo fin, ao igual que o do resto das disciplinas, é o de formar integralmente ao alumno para o seu desenvolvemento persoal e social, é capaz de aportar aos alumnos algo máis que o desenvolvemento de habilidades motrices e capacidades físicas, tamén é una ferramenta moi eficaz para profundizar nos valores, nas relacións interpersoais, nas emocións, na afectividade, e en xeral, en todas aquelas interaccións do entorno físico e social que se producen nas actividades e que constitúen aprendizaxes fundamentais para a vida.

No adolescente a función lúdica e de experimentación que o constante movemento do neno ten como primordiais deixa paso a outro tipo de funcións e connotacións que o seu corpo adquire como consecuencia da maduración sexual. O adolescente da unha importancia moi grande ao aspecto do seu corpo e a actuar de forma brillante fronte aos seus compañeiros en actividades que como as físicas denotan habilidade e mestría.

Estes factores fan que a nosa materia sexa privilexiada á hora de poder motivar ao alumno cara á perda da timidez propia da súa idade, a mellora da súa habilidade, a actuación integral do su organismo, a demostración ante os demais da súa capacidade, a aceptación dunha capacidade inferior á dos demais, a aceptación do seu propio corpo, a mellora da súa imaxe corporal e a súa capacidade de eficacia motriz, etc.

A motricidade xa non podemos analizala unicamente dende o punto de vista biolóxico, senón que debemos asumir a repercusión que a mesma posúe sobre todas as dimensións do ser humano.

Os nenos son individuos con especiais características, nos que o movemento é un elemento natural de vital importancia na conquista do medio ambiente e na formación da súa personalidade.

O movemento non só forma parte do neno senón que é o propio neno: neno e movemento son inseparables. A motricidade representa un fundamento e unha condición importante, non só para o desenvolvemento físico, senón tamén para o desenvolvemento intelectual e socio-afectivo.

Calquera limitación ou descoído do aspecto motor ten efectos duradeiros nas demais dimensións da personalidade; polo contrario, se incentivamos, organizamos e diriximos temerana e adecuadamente a actividade motriz do neno, estimularemos o desenvolvemento multilateral da súa personalidade.

O desenvolvemento da educación física e o deporte na mocidade, xa sexa nas súas manifestacións recreativas, educativas ou competitivas, posibilita de maneira sistemática e programada a preservación e o desenvolvemento da saúde.

O movemento, sexa cal sexa a súa forma de presentación: tarefa motora, xogo, deporte, danza, ou calquera outra forma do mesmo, constitúe na nosa área o medio para a educación, pero nunca será un fin.

Non debemos ter tanta presa e preocupación en acadar execucións correctas e/ou resultados deportivos, senón que é preciso permitirlle ao alumno que enfrente as súas propias dificultades e descubra, axudado por nós, as mellores solucións para el; o que redundará en beneficio da súa autoafirmación.

A sociedade conferiu hoxe, ao exercicio e ao deporte, nas súas manifestacións recreativas, educativas ou competitivas, unha función trascendente para a preservación e desenvolvemento da saúde do ser humano, por esta razón o deporte debe manifestarse como unha forma de cultura, de educación e de promoción da saúde, nos seus máximos obxectivos.

A educación física é a ciencia da educación que educa ao home a través do movemento, dende, e no psicomotor, cara o cognitivo e socioafectivo en función do deseño do home ao cal tende e ao cal vai construíndo.

Na educación física, é de relevancia central a necesidade do respecto fiel ao principio de individualización, a selección dos medios e métodos sobre bases científicas, xunto co control pedagóxico do proceso.

A educación física favorece o coñecemento corporal e potencia valías físicas, fisiolóxicas e psíquicas, acada capacidades de valoración con arranxo a un mesmo e aos demais asumindo as propias limitacións e axuda a organizar o tempo de lecer ofertando un sinfin de alternativas que contribúen ao bagaxe cultural acrecentando as relacións interpersonais e fortalecendo os aspectos cognitivos fundamentais.

Non pretende obviamente ignorar o movemento de ningún modo, pero tampouco o campo teórico, que se conxuga coa actividade motriz, ampliando o campo cognitivo e motriz e reforzando a personalidade.

Temos que ter claro que a finalidade da educación non é exclusivamente a adquisición de determinados coñecementos ou habilidades, senón o desenvolvemento dun ser humano máis humano, libre, creador e recreador da súa propia cultura, co fin último de mellorar a súa calidade de vida.

### CARACTERÍSTICAS DOS GRUPOS E DO ALUMNADO

Os grupos de alumnos son cada vez mais próximos ao máximo da ratio permitida sobretudo nos primeiros cursos da ESO, descendendo esa ratio a medida que as esixencias académicas son maiores (3º e 4º de ESO), notándose de

novo un incremento do alumnado en 1º BAC (entendemos debido a que o Centro consta coa catro especialidades do Bacharelato, e da nosa proximidade ao Conservatorio de Música).

Con respecto a homoxeneidade dos grupos ocorre algo similar ao expresado no paragrafo anterior, os grupos mais heteroxeneos atopámoslos en 1º e 2º de ESO (moitos repetidores) e van sendo mais homoxéneos en 3º e 4º ESO , falando en termos de idade e interese polos estudos. En 1º da ESO coa chegada de alumnado procedente doutros centros volve a heteroxeneidade, sobretudo en canto a intereses.

A maioría dos alumnos que asisten ao Centro proveñen dos arredores, proceden dun ambiente urbano e unha clase social media ou medio-baixa. Hai que facer constar a cada vez maior afluencia dunha porcentaxe de inmigrantes - sudamericanos na súa maior parte-, así como tamén que algúns alumnos proceden da etnia xitana que viven dentro da área de influencia do Centro.

O Centro encontrase ubicado nunha zona onde a maioría das familias son dun nivel económico medio ou medio-baixo, aunque cunha certa heteroxeneidade, os pais e nais traballan nas distintas empresas de servizos da cidade ou en industrias de polígonos próximos, así como tamén no sector da hostalaría.

Entre os pais-nais a situación mais frecuente é a dun nivel de estudos básicos cunha porcentaxe cada vez maior de titulacións universitarias medias ou superiores. Asociado ao baixo nivel académico dunha porcentaxe do alumnado detectase un escaso interese por la cultura, que se pon de manifesto polo baixo índice de lecturas de todo tipo (prensa e libros) ou o pouco interese polas distintas ofertas culturais do municipio (asistencia ao teatro, ao cine ou aos concertos). Non demostran un interese axeitado cara a Educación Física que entenden coma unha asignatura de menor relevancia cas outras.

Non hai problemas importantes de convivencia entre a poboación do barrio, aínda que tampouco se detecta unha adecuada integración tanto dos grupos xitanos coma dos inmigrantes.

Detectase na zona consumos de droga entre a poboación xuvenil e prácticas frecuentes nos fins de semana relacionados co consumo de alcohol. Igualmente no Centro hai unha porcentaxe de alumnos que fuman.

Os xóvenes presentan clara influencia da publicidade e da moda na súa forma de vestir, nas preferencias por determinadas marcas e no seu interese por posuír e ostentar todo aquilo que socialmente este mais promocionado.

## MATERIAIS E RECURSOS DO DEPARTAMENTO

En principio podemos delimitar dúas zonas para realizar as clases de Educación Física: unha cuberta e a outra à aire libre.

Na zona descuberta atopamos dúas pistas polideportivas. Nunha das pistas existen catro campos pintados sobre o propio color do cemento do que esta composta a pista: tenis, voleibol, baloncesto e balonmán. Ten dúas porterías de balonmán. Na outra pista esta pintado o campo de balonmán e o de baloncesto, tendo tamén dúas canastas de baloncesto. O pavimento das pistas é de cemento con acabado antideslizante e presenta unha boa superficie de utilización. As pistas están resoltas con caídas aos lados, o que favorece a evacuación das augas que proveñen da choiva, mediante o sistema de sumidoiros. O sistema de drenaxe existente, é aceptable, xa que non se forman charcos moi grandes na superficie do pavimento.

A sala cuberta encontrase na parte posterior do centro e na parte baixa. Antes da entrada ao ximnasio ou zona cuberta, atópanse os vestiarios. Dentro do propio ximnasio hai un despacho para uso do profesorado de Educación Física onde se atopa fisicamente o Departamento da materia.

A base da instalación é rectangular cunhas dimensións de 24x32, o chan é de parqué e ten unha altura libre de 5 metros, aproximadamente. O ximnasio consta de:

- Porta de entrada corrediza.
- 14 espaldeiras.
- 2 portas de saída cara a instalación descuberta.
- Un reprodutor musical con dous altosfalantes.
- Un almacén de material coa maior parte do material que figura no inventario do departamento.
- Un despacho para os profesores de Educación Física con dúas mesas dúas cadeiras, un aseo con ducha, así como un armario-botiquín e unhas estanterías e caixóns de madeira

En canto ao material, dado o seu carácter funxible e as características da asignatura, realízanse cada ano un ou dous inventarios, o último foi realizado en Setembro de 2023 e a relación atopase nas actas de reunión do Departamento correspondentes a ese mes.

## 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	4	2-4			
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				2-3		1-2-3-4

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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	CONDICIÓN FÍSICA Aprendemos a Adestrar	Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar o seu propio adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonómia en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal. Nos dous cursos anteriores o alumnado xa vivenciou as catro cualidades físicas básicas e neste curso centrarémonos nos diferentes tipos, sistemas e métodos de adestramento e a súa posta en práctica para crear os cimentos dunha boa saúde; cuxo fin será adquirir o hábito de realizar actividade física de forma regular a través dos coñecementos básicos dos principios e leis do adestramento ocupando así o seu tempo de ocio de forma activa. Empregaremos tamén esta UD para favorecer o respecto pola igualdade de oportunidades entre sexos e a participación independentemente das súas capacidades.	20	18	X		
2	PRIMEIROS AUXILIOS Actuamos ante un accidente	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e	10	4	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	PRIMEIROS AUXILIOS Actuamos ante un accidente	xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes.	10	4	X		
3	XOGAMOS AO FRISBEE	Nesta UD os alumnos/as deben aplicar os aspectos básicos da técnica e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas do frisbee e mellorar o seu nivel na aplicación das técnicas básicas do mesmo.	10	6	X	X	X
4	UNIDADE MOTRIZ BÁSICA LUCTATORIA (UMBL)	Unidade motriz básica luctatoria como traballo de práctica dun deporte individual para o desenvolvemento de resolución de problemas en situacións motrices e organización da práctica motriz.	15	10		X	
5	DESCUBRIMOS O ACROSPORT	<p>Introducir unha actividade deportiva non convencional para a ampliar a oferta formativa e dar a coñecer novas posibilidades de actividade física.</p> <p>Primarase o enfoque educativo, cun carácter principalmente aberto, lúdico e flexible, de participación, sen ningún tipo de discriminación no que prime a creación dun bo clima de traballo en equipo, de aceptación mutua, de cooperación e respecto. É un contido onde o traballo cooperativo e a creatividade, xunto ao dominio do corpo (hixiene postural) fan unha sinerxía perfecta.</p> <p>Proposta do traballo de acroximnasia. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as aportacións individuais ao conxunto do grupo.</p> <p>Todo o anterior unido a técnicas específicas de expresión corporal e práctica de actividades rítmico-musicais nos levará como resultado a creación e representación de composicións colectivas.</p>	15	11		X	
6	XOGOS OU RETOS COLABORATIVOS DEPORTE ALTERNATIVO	A proposta dun deporte alternativo como o Colpbol ou calquera outro non traballado nas etapas anteriores e que ofrezca posibilidades de desenvolver os contidos de toma de decisións respecto de regras, habilidades sociais e igualdade no acceso ao deporte e ao	5	5	X	X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
6	XOGOS OU RETOS COLABORATIVOS DEPORTE ALTERNATIVO	xogo en xeral. Por outra banda, damos continuidade as unidades didacticas desenvolvidas nos dous primeiros cursos, posto que consideramos o xogo un medio fundamental nesta materia, e poderíase propoñer un novo contido relacionado cos xogos con material alternativo, donde a fabricacion e preparacion do material podria ser un dos centros de interese desta unidade didactica.	5	5	X	X	X
7	DEPORTE COLECTIVO Balonmano	Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Balonmano pode ser un bo recurso para este curso. "Descubrir"un deporte minoritario en España, dando a oportunidade de coñecelo e practicalo, traballando tanto a forza como a resistencia física e fomentando o compañerismo, facendo que todo un bloque de persoas (equipo) traballen xuntos e unan os seus esforzos para conseguir un ben común.	20	13			X
8	POSIBILIDADES DO MEU CONTORNO	O coñecemento da contorna e as posibilidades que ofrece para a práctica de actividade física é unha boa posibilidades para o traballo do bloque sexto.	5	3			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA Aprendemos a Adestrar	18

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---



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, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.		
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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da 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.		
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 e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
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.	TI	100
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 tanto do proceso coma do resultado.		
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 valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
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		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 os 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.</li> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.</li> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> <li>- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
2	PRIMEIROS AUXILIOS Actuamos ante un accidente	4

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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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.		
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.		
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 valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		

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

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	XOGAMOS AO FRISBEE	6

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100

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, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.		
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 motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
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 os 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> </ul> </li> <li>- 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</li> </ul>

## Contidos

- adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- 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.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
4	UNIDADE MOTRIZ BÁSICA LUCTATORIA (UMBL)	10

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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	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.		
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.		
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, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 eficientemente as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
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 motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
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 os 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"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - 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.
- 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.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- 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
5	DESCUBRIMOS O ACROSPORT	11

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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
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.		
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 morices para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles 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 valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.	TI	100
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 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		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	XOGOS OU RETOS COLABORATIVOS DEPORTE ALTERNATIVO	5

Criterios 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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da 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 organización, 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 ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de coavaliación tanto do proceso coma do resultado.		
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 eficientemente as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
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
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 valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
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 os 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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
7	DEPORTE COLECTIVO Balonmano	13

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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da 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.		
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 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, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.		
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 eficientemente as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.	TI	100
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 motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
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		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 os 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> </ul>

### Contidos

- 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
8	POSIBILIDADES DO MEU CONTORNO	3

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, alimentación saudable e hixiene durante e despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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 e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
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.		
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.		
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 valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		

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		
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.		
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 en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación dos espazos.		
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 asumindo responsabilidades e 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"> <li>- Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> <li>- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade</li> </ul>



## Contidos

- física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- 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.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

#### 1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

## 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL AGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

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

### OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

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

Preparación da clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estanza no vestiario.

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

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

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

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que

vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

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

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

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

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Na actualidade 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.

### 4. ACTIVIDADES

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

Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaremos diferentes tipos de actividades. As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos

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

## 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

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

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

## 6. RUTINAS

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

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

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

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

Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por 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
Libro de texto, apuntes ou material complementario.
Edixgal - Aula virtual/moodle - Recursos dispoñibles na aula/ximnasio (videoproxector, pantalla).
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe: blogs, paxinas web,...
Redes sociais, aplicacións.
Material bibliográfico no departamento e na biblioteca
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso. Vexase o inventario do Departamento na caixa de texto "Descripción"

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
(I.E.S. SALVADOR DE MADARIAGA)

INVENTARIO DE MATERIAL

SEPTIEMBRE 2023

- 1 Radio casete - CD
- 1 Mini Cadena Musical con CD (lector de casete estropeado)
- 3 juegos de altavoces de ordenador
- 1 Amplificador (Fonestar AS170RU)
- 1 Lector de CD / USB (Fonestar CD150U)
- 1 Micrófono Inalámbrico
- 2 Altavoces (colgados en pared. Usados: sacados del Salón de Actos)
- 1 Cinta métrica: 10 metros
- 1 Compresor para hinchar balones
- 1 Cinta extensible de 20 m x 5 cm.

PARA GUARDAR - ALMACENAR:

- 2 Cajas de plástico (muy deterioradas)
- 2 Jaulas / Baloneras de hierro (ambas sin parte superior y con las ruedas estropeadas).
- 3 Redes portabalones
- 1 Saco porta material
- 1 Bolsa Saco para material de floorball
- 1 Bolsa para material diverso.
- 1 Bolsa/Raquetero para material de Bádminton.
- 1 Bolsa de Deportes grande "Victor": sin estrenar

BÁSICO DE EDUCACIÓN FÍSICA:

- 43 Esterillas (9 azules grandes y 19 azules pequeñas -ambas de uso habitual- y 15 rojas-verdes -muy deterioradas-).
- 24 Balones medicinales:
  - 2 de 5 Kg.
  - 7 de 4 Kg.

- 11 de 3 Kg.
- 4 de 2 Kg.
- 17 Pelotas/Balones diversos:
  - 5 de Gimnasia Rítmica
  - 4 pelotas de plástico blandas
  - 8 de caucho celular
- Cuerdas:
  - 16 de Cáñamo: 2 (de +- 10 m - anchas-), 7 (de +- 3 m - estrechas- en uso) y 7 (+- 3 m - estrechas - muy usadas).
  - 20 de Rítmica (19 de diversos colores y 1 azul larga; todas en uso)
- 10 Bancos Suecos (6 originales -aceptable uso- y 4 muy ligeros -muy deteriorados)
- 6 Aros: 3 grandes + 1 mediano amarillo + 2 pequeños naranjas; todos en uso
- 9 Picas: 8 de plástico (1 rotas) y una de madera + 28 Engarces (6 móviles y 22 fijos)
- 12 Tablillas numeradas del 1 al 12.
- 1 Diana magnética con dardos (3)
- 1 Juego de Petanca
- 9 Colchonetas (1 con la funda deteriorada)
- 1 Colchoneta Quitamiedos
- 2 Saltómetros
- 1 Maletín con 10 Cronómetros (nuevos) y 3 cronómetros (usados)
- Varios juegos de petos
  - 37 Reversibles (en uso): 17(blanco y azul) y 20 (negros y amarillos)
  - No reversibles (bastante usados): 3 Amarillos + 7 Verdes + 5 Azules + 12 Rojos
  - No reversibles (a estrenar): 15 azules
  - 14 Amarillos de educación Vial
- 15 juegos de camiseta azul y pantalón azul (serigrafiados)
- Conos:
  - 35 Chinos (naranjas y amarillos)
  - 10 Clásicos de 30 cm. con agujeros para picas (5 verdes y 5 azules)
  - 18 Clásicos (rojos): 3 tamaños diferentes (20, 30 y 50 cm): en uso
  - 1 Grande naranja

#### EQUIPAMIENTOS:

- 12 Espalderas
- 2 Canastas fijas y extensibles colocadas en las paredes del gimnasio.
- 2 Porterías de fútbol sala / balonmano (sin red): ancladas en la pista polideportiva exterior.
- 1 Portería de floorball (PVC - en uso)
- 2 porterías de floorball (aluminio - en uso)
- 2 Canastas de baloncesto (móviles): ancladas y con contrapesos en la pista polideportiva exterior (una con red)
- 2 Tableros de Baloncesto: para sustituir a las canastas móviles, guardados en el sótano.
- 4 Postes de Bádminton: móviles
- 2 Postes de Vóley: móviles, anclables en sendos agujeros (tapados con un protector cuando no se utilizan) en el gimnasio (bastante usados). En la actualidad están guardados (postes y red) en el almacén.
- 2 Postes de Vóley: móviles, anclables en sendos agujeros (tapados con un protector cuando no se utilizan) en el gimnasio (seminuevos).
- Redes:
  - 2 Vóley: para colocar en los postes móviles interiores: una seminueva y otra (deteriorada) guardada en el almacén.
  - 7 Bádminton con sus respectivos postes: kits desmontables (exterior)
  - 7 Bádminton (de colgar): 4 unidas por un cable guía con mosquetones a los extremos para colgar a lo largo del gimnasio. 3 guardadas en el almacén.

#### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

- 2 Gomas extensibles largas: 1 roja (muy deteriorada) y 1 azules (deteriorada)
- 24 Gomas extensibles cortas de entrenamiento (nuevas)
- 2 Escaleras de Coordinación
- 4 Body Ball (Fitball) (sin estrenar)
- 2 TRX: nuevos (naranja y amarillo)

#### HALTEROFILIA:

- Mancuernas:
  - 4 de 3 Kg.
  - 5 de 2 Kg.
  - 2 de 1 Kg.
- 1 Barra de 10 Kg.
- Discos:
  - 3 de 5 Kg (2 Salter y 1 de plástico)
  - 1 de 2 Kg. (Salter)
  - 2 de 1 Kg. (Salter)

#### ATLETISMO

- 2 Disco de lanzamiento (1 y 1,5 Kg.)
- 5 Bolas de peso: diferentes pesos y tamaños
- Testigos de relevos: 20 (15 de PVC y 5 de madera)
- 1 Saltómetro para salto de altura de gomas y foam.

#### ORIENTACION

- 3 Brújulas / Compás (con burbuja de aire).

#### BALONMANO

- 4 Balones de cuero/ caucho: diferentes tamaños, muy usados/deteriorados
- 10 Balones Naranjas de goma (blandos-iniciación) nº 1, usados.
- 7 Balones Azules de goma (blandos-iniciación) nº 0, usados.

#### BADMINTON:

- 39 Plumas: en uso
- Raquetas: 32 (26 en uso y 6 sin estrenar).

#### FLOORBALL

- 21 Bolas compactas.
- 2 pastillas (puck).
- 30 Sticks "Amaya": 7 naranjas (en uso) + 7 verdes (en uso) + 8 azules (a estrenar) y 8 rojos (a estrenar).
- 24 Sticks "Dom": 15 rojos en uso + 9 azules; todos en uso.
- 5 Sticks "Visión": 2 negros y 3 azules

#### TENIS DE MESA

- 17 pelotas
- 8 Raquetas

#### FUTBOL / FUTBOL SALA

- 14 Balones de fútbol sala/fútbol (7 muy usados y 7 sin estrenar)

#### BALONCESTO

- 26 Balones: 26 en uso.

#### VOLEY

- 4 pelotas de plástico para iniciación (goma blanda - muy deterioradas)
- 28 de juego (en uso)

#### RUGBY

- 6 pelotas de foam

#### AEROBIC

- 18 Step / 36 escalones.

#### DEPORTES ALTERNATIVOS

- Indiakas: 18 (en uso).
- Pelotas de tenis: 20
- 40 Palas: 34 reglamentarias y 6 palas de iniciación/playa (solo 2 pelotas)
- 62 Discos voladores:
  - 16 Nuevos / Plástico / Blancos/ Buen vuelo: 16 sin usar (donación de club de ultimate).
  - 1 Disco volador (plástico verde rígido): en uso.
  - 8 Viejos / Foam / Buen vuelo: 6 en uso + 2 deteriorados.
  - 24 Nuevos / Foam / Buen vuelo: sin estrenar.
  - 13 Viejos / Foam/ Mal vuelo: en uso
- 20 Pelotas Cometa: en uso
- 1 Plumón de Bádminton
- 2 Pelotas de COLBOL

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

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

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

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

### 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	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>100</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	<b>100</b>

### Cráterios de cualificación:

#### CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN 3º ESO

A Programación Didáctica consta de 8 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que:

- As UD 1ª e 2ª impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%
- As UD 4ª e 5ª impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%
- As UD 7ª e 8ª impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 25%, dado que este é o trimestre mais corto en canto ao número de sesións.
- As UD 3ª e 6ª serán impartidas ao longo dos tres trimestres (cando a climatoloxía e as posibilidades de sesións así o permitan) cun peso total do 15%.

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.

En todas as UD hai 3 criterios de avaliación comúns e que ponderan un 30% da nota:

- CA 1.2: 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. (10%)
- CA 4.1: 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. (10%)
- CA 4.2: 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. (10%).

A cualificación de cada avaliación será atendendo a:

- 1) 30% criterios comúns (antes expostos).
- 2) 20% criterios avaliados a través de proba escrita.
- 3) 50% criterios avaliados a través de probas prácticas (nesta % inclúese a posibilidade de que os criterios sexan avaliados a través dunha actividade ou traballo nun porcentaxe de entre un 10%-20% dentro lóxicamente do 50% xeral; do cal se informara ao alumnado ao comezo da UD correspondente).

No caso de que nunha avaliación se opte por non avaliar criterios a través de proba escrita, o 20% (contemplado no punto 3 anterior) avaliaráse de xeito práctico (pasando polo tanto este apartado a un 70%)

No caso de que nunha avaliación non se imparta algunha das unidades didácticas programadas, os cálculos de nota efectuaranse coas unidades impartidas.

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.

#### 1ª e 2ª AVALIACIÓNS PARCIAIS:

A cualificación da 1ª e da 2ª avaliación obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas

en cada UD impartida no trimestre.

No caso de ofertarse a posibilidade de recuperar algunha UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, terase en conta a nova cualificación para o cálculo da nota desta.

No caso de que o alumnado recuperara algunha UD pasada a avaliación trimestral, a cualificación da UD terase en conta para recalcular a nota da 3ª avaliación final.

### 3ª AVALIACIÓN PARCIAL:

Calcularase a cualificación do terceiro trimestre segundo o establecido anteriormente.

Para a cualificación da 3ª avaliación farase unha media aritmética entre a nota da 1ª avaliación, da 2ª avaliación, e da obtida no terceiro trimestre. O resultado desta media aritmética será a cualificación da 3ª avaliación.

Esta media non se realizará no caso de que o alumno ou alumna teña algún dos tres trimestres cunha nota inferior a 4 e non a teña recuperada. Nese caso non se acadará o aprobado na 3ª avaliación e o alumno/a non acadará máis dun 4 na nota da mesma.

Deste xeito o alumnado levará na 3ª avaliación unha cualificación que coincidirá coa cualificación final sempre que o alumno ou a alumna non opte por recuperar a nota acadada (ou non lle sexa ofrecida esta posibilidade polo profesorado).

### AVALIACIÓN FINAL:

A avaliación é continua. A nota que alcance o alumno ou alumna na 3ª avaliación será a cualificación final que acade, é dicir unha media aritmética dos 3 trimestres sempre que teña todo o curso superado con éxito, ou algunha avaliación cunha nota de 3 ou 4 e que a media resulte superior a 5.

O alumnado que non acade o aprobado terá a oportunidade (sempre a consideración do profesorado) de recuperar as partes non superadas dos 3 parciais durante as actividades de recuperación programadas para o mes de xuño.

De ser o caso, coas novas notas acadadas realizarase novamente unha media aritmética dos 3 parciais que será a nota da cualificación final que acade.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima. Para considerar superada a U. D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.

Para a avaliación das UD está sinalado para todos os CA o instrumento Tabla de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica. Neste instrumento contemplamos os datos rexistrados tanto das probas prácticas, como das probas escritas, da observación directa por parte da persoa docente, etc... 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 escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos ou actividades.

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. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: xuíz, apoio aos compañeiros/as, alumno/a avantaxado/a, axudante da persoa docente, etc.

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

### **Criterios de recuperación:**

## Criterios de recuperación

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

Rematada a UD o profesorado poderá propor, se así o considera, ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas, prácticas, traballos ou actividades.

De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral:

Para o alumnado que non supere algunha avaliación trimestral ou cando o progreso dunha alumna ou dun alumno

non sexa o adecuado, o profesorado tentara establecer medidas de reforzo educativo para superar os contidos pendentes

Ademais, o alumnado poderá ter a oportunidade de recuperar a avaliación suspensa (si así o considera o profesorado que poderá propor ou non esta opción ao alumnado), no trimestre posterior, mediante una proba escrita, oral, práctica ou traballos, en función do que teña pendente. O alumnado deberá recuperar só as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado poderá propor actividades de recuperación ao alumnado, supervisadas, avaliadas e cualificadas. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas, prácticas, traballos ou actividades.

Para superar a avaliación final:

Unha vez coñecida a nota da 3ª avaliación, e polo tanto a nota media das tres avaliacións parciais (= cualificación final da materia) poderase ofertar aos alumnos que non superen a asignatura – sempre a discreción do profesor da materia que así informara ao alumno-a) da posibilidade de recuperar a-s avaliación/-s ou UUDD suspensa/-s mediante una proba escrita, oral, práctica, traballos, etc...

Estes exames/probas/traballo/etc... faranse durante o mes de Xuño e antes do último día lectivo (segundo o calendario escolar de cada curso) sempre e cando o profesor o considere oportuno.

Coas novas notas acadadas realizarase novamente unha media aritmética dos 3 parciais que será a nota da cualificación final que acade.

### **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, 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. 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:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- 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.

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

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

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

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. 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 adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Competicións deportivas de carácter interno (fútbol sala, baloncesto,brile, voley, bádminton¿) ou externo (liga colexial de baloncesto, deporte escolar,...)	<p>CURSOS: TODOS    OBXECTIVOS: -Favorecer o desenvolvemento dos contidos educativos propios da asignatura, e impulsar a utilización de espazos e recursos educativos diversos - Promocionar estilos de vida saudables - Promover a practica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar</p> <p>TEMPORALIZACION: TODO O CURSO EN FUNCION DA CLIMATOLOXIA, DA POSIBILIDADE DE USO DOS ESPACIOS E DO INTERESE DO ALUMNADO</p>			

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Semana Branca: viaxe a unha estación de esqui (normalmente situada en Andorra).	CURSOS: TODOS (tentarase dirixir a actividade para os cursos de 1º a 3º/4º ESO) OBXECTIVOS: - Iniciar ao alumnado en actividades na neve. - Promocionar estilos de vida saudables - Realizar actividades no medio natural dada a imposibilidade ou dificultade da súa realización no entorno escolar ou centro educativo TEMPORALIZACION: XANEIRO OU FEBREIRO EN FUNCION DO INTERESE DO ALUMNADO			
Semana do Surf: saída ao albergue de entre 2 e 4 días (normalmente situado na praia de Razo-Carballo)	CURSOS: TODOS (tentarase dirixir a actividade para 4º ESO e/ou 1º BAC) OBXECTIVOS: - Iniciar ao alumnado en actividades no mar. - Promocionar estilos de vida saudables - Realizar actividades no medio natural dada a imposibilidade ou dificultade da súa realización no entorno escolar ou centro educativo TEMPORALIZACION: NAS DUAS SEMANAS PREVIAS OU POSTERIORES AS VACACIONS DE SEMANA SANTA			
Saídas o medio natural: - Piragüismo - Senderismo - Actividades acuáticas - Actividades de acampada (ou visita a albergues)	CURSOS: TODOS OBXECTIVOS: - Promocionar estilos de vida saudables - Realizar actividades no medio natural dada a imposibilidade ou dificultade da súa realización no entorno escolar ou centro educativo TEMPORALIZACION: AO LONGO DO CURSO EN FUNCION DA CLIMATOLOXIA E DO INTERESE DO ALUMNADO			
Saídas a instalacións ou actividades singulares: - Patinaxe sobre xeo - Parque acuático - Escalada - Ed. Vial: Saída en bicicleta - Outras que se ofrezan	CURSOS: TODOS OBXECTIVOS: - Promocionar estilos de vida saudables - Realizar actividades no medio natural ou "instalacións singulares" (rocodromo, pista de xeo, carrilbici,...) dada a imposibilidade ou dificultade da súa realización no centro educativo TEMPORALIZACION: AO LONGO DO CURSO EN FUNCION DO INTERESE DO ALUMNADO			

#### Observacións:

As nosas actividades veñen moi marcadas pola climatoloxía e pola oferta das mesmas que diferentes entidades presentan ao centro, polo que en calquera momento poden xurdir actividades interesantes que unha vez ofertadas ao alumnado esperten o seu interese...de xeito que este é unha exposición xeral do que se pretende levar a cabo; pero cabría a posibilidade da aprobación puntual do CE dalgunha actividade a maiores polos motivos expostos.

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

Indicadores de logro
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

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

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

### **Descrición:**

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

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

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

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

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

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

#### **DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

recursos empregados, outros instrumentos, etc.

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

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

- Ao finalizar o curso escolar.

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

## **9. Outros apartados**