

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	2º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
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	20
4.2. Materiais e recursos didácticos	23
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	26
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	27
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	29
6. Medidas de atención á diversidade	29
7.1. Concreción dos elementos transversais	30
7.2. Actividades complementarias	31
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	32
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	33
9. Outros apartados	33

1. Introducción

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 descoido 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 transcendente 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 interpersoais 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 máis 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 heteroxéneos 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 cércanos, 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 está 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	COÑEZO O MEU CORPO II: FORZA E FLEXIBILIDADE	Esta U.D. tratase dunha unidade disciplinar monotemática baseada nos aspectos condicionais da capacidade motriz. Tratase duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentar as futuras actuacións polo que nos centraremos en dúas das cualidades físicas básicas (Forza e Flexibilidade), no quecemento como medio básico iniciador e propedéutico de calquera actividade física e no calculo da FC como medio de control da intensidade do esforzo.	22	15	X		
2	DESCUBRIMOS O BADMINTON	E moi amplío o repertorio de deportes e xogos que se derivan das actividades con raqueta e pala, e polo tanto proporcionan un amplío abano de posibilidades para utilizar no tempo de ocio e recreación. Existe unha transferencia xeral positiva na práctica de todas estas actividades (tenis,, squash, tenis de mesa, frontón, pádel, etc.). Por outra banda, aproveitaremos esta UD para traballar a axilidade, considerándose esta como unha capacidade resultante produto do bo funcionamento do mecanismo perceptivo-motor e do mecanismo de execución. Esta capacidade implica factores coordinativos (coordinación e equilibrio) e factores condicionais (velocidade y flexibilidade).	22	15		X	
3	DESCUBRIMOS O BALONCESTO	Continuamos con esta unidade disciplinar monotematica o traballo dos deportes	22	15			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
3	DESCUBRIMOS O BALONCESTO	<p>colectivos a través dun deporte tan popular como O Baloncesto que contribúe como calquera outro deporte colectivo a transmitir o alumnado unha serie de valores: espírito colectivo, traballo en equipo; ademais de ser un inmejorable recurso para traballar situacións de comunicación e contracomunicación, así como situacións de colaboración e oposición.</p> <p>Traballaremos o dominio de elementos técnicos básicos, trataremos de consolidar elementos técnico-tácticos do 1x1, e iniciaremos ao alumnado en técnicas máis complexas de situacións de ataque de superioridade, ao mesmo tempo que comezaremos co traballo básicos dos principios da defensa.</p>	22	15			X
4	BAILES DE SALON I	<p>Esta U.D. se trata de una unidade disciplinar monotemática centrada nuns contidos baseados en el Bloque V (Manifestacións da cultura motriz). El eje de trabajo de esta unidade es el conocimiento del cuerpo (toma de conciencia del esquema corporal) y sus posibilidades expresivas y de comunicación.</p> <p>Esta unidade didáctica persegue que os alumnos adquiren un dominio básico dos bailes de salón, de forma que poidan dispoñer dun recurso de ocio lúdico e saudable durante o seu tempo de lecer, buscando alternativas aos hábitos nocivos e o sedentarismo, ademais favorecese a relación social evitando calquera tipo de discriminación.</p> <p>É una ferramenta de contidos alternativa moi eficaz para enganchar ás alumnas e aumentar o seu nivel de motivación de cara a materia.</p> <p>Neste curso tentaremos ver un baile clásico e/ou un baile latino.</p>	14	10	X	X	X
5	SAIMOS II	<p>Pretendemos desenvolver esta UD en un medio no habitual - ante la gran cantidad de espazos naturais existentes en Galicia xa que nos parece adecuado que se dote al alumnado de unas capacidades mínimas que le permitan desenvolverse en él con cierta soltura. y que la toma de contacto con el medio se realice de forma lúdica, por lo que las actividades a desenvolver en cada curso lectivo dependerán tanto de los factores climatológicos como de las actividades que se ofrezcan a este departamento por agentes externos pudiendo ir desde una gymkana, un circuito</p>	5	3	X	X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	SAIMOS II	básico de orientación en el entorno del centro, unas actividades en la playa o parques cercanos hasta piragüismo, escalada, rafting, senderismo, acampada...	5	3	X	X	X
6	PRIMEIROS AUXILIOS II	O contido principal desta unidade didáctica é a prevención de accidentes deportivos e os primeiros auxilios. Estes contidos son de vital importancia na sociedade en xeral e na práctica de actividade físico-deportiva en particular, no so por coñecer e detectar cales son os accidentes máis comúns no noso campo, senón tamén por saber actuar de forma correcta ante un accidente (PAS).	5	3	X	X	X
7	PRFECCIONAMOS O QUECEMENTO	Damos continuidade a Unidade Didáctica de 1º ESO para tratar contidos relativos fundamentalmente ao Bloque 1 (Vida activa e saudable) e así asentar e regularizar as bases da estrutura da sesión de clase	10	9	X	X	X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	COÑEZO O MEU CORPO II: FORZA E FLEXIBILIDADE	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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.	TI	100
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia.		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais tentando recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais tentando recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos.		
CA2.4 - 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.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación.		
CA3.2 - 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.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Traballo compensatorio da musculatura postural. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental:

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
2	DESCUBRIMOS O BADMINTON	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomia procesos de activación corporal, 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.	TI	100
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomia medidas xerais para a prevención de lesións antes e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices.		

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, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións:

Contidos

- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Funcións de arbitraje deportiva.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
3	DESCUBRIMOS O BALONCESTO	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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.	TI	100
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houberse) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices tentando actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houberse) e á lóxica interna da actividade.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles e responsabilidades		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices, tentando controlar as emocións, ;valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas , favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, e evolución.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde social:

Contidos

- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
 - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Calzado deportivo e ergonomía.
- Toma de decisións:
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
4	BAILES DE SALON I	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomia procesos de activación corporal, 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.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais tentando recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.	TI	100
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas , favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, e evolución.		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na representación de composicións colectivas con base musical.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e

Contidos

- medio para previr trastornos alimentarios.
- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
5	SAIMOS II	3

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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.	TI	100
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais 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 con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Novos espazos e prácticas deportivas. - Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
6	PRIMEIROS AUXILIOS II	3

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomia procesos de activación corporal, 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.	TI	100
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais 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 con progresiva autonomia medidas xerais para a prevención de lesións antes e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonómia. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).

UD	Título da UD	Duración
7	PRFECCIONAMOS O QUECEMENTO	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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 co progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia.		

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

Contidos

- Saúde física:
 - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
 - Traballo compensatorio da musculatura postural.
 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
 - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Calzado deportivo e ergonomía.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.

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

descubrimiento. 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, circunscríbndoa 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 circuío 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 utilizáremolas 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 quedas 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 "Descrición"

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 Bádmiton con sus respectivos postes: kits desmontables (exterior)
- 7 Bádmiton (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 Bádmiton
- 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	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	22	22	22	14	5	5	10	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 7 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que:

- A UD 1ª impartirase no primeiro trimestre cun peso total do 22%
- A UD 2ª impartirase no segundo trimestre cun peso total do 22%
- A UD 3ª impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 22%
- As UD 4ª (14%), 5ª (5%) 6ª (5%) e 7ª (10%) serán impartidas ao longo dos tres trimestres (cando a climatoloxía e as posibilidades de sesións así o permitan) cun peso total do 34% (é cos pesos correspondentes que figuran entre paréntesis en cada una delas).

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 2 criterios de avaliación comúns e que ponderan un 30% da nota:

*CA1.6) = CA 4.2) Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.

*CA1.2) Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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.

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 practicas (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 a 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) avaliaríase 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 PROENS. Non obstante, consideramos que dentro desta poloxía entran tamén as probas escritas.

1ª e 2ª AVALIACIÓNS PARCIAIS:

A cualificación da 1ª e 2ª avaliación obterase calculando a media ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

No caso de recuperar algunha UD (sempre e cando o profesorado opte por ofertar esta posibilidade a/o alumno-a) 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 parcial e polo tanto da final.

3ª AVALIACIÓN PARCIAL:

Calcularase a cualificación do terceiro trimestre segundo o establecido anteriormente.

Para a cualificación desta avaliación farase unha media aritmética entre a nota da 1ª avaliación, da 2ª 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 3 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 ao 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 (lesións, 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:

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 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 ultimo 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 2º 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 entregárase 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 adaptaránselle 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
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
ET.3 - ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL				X	X		X
ET.4 - - ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X			X	X		
ET.5 - - ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL		X	X				
ET.6 - ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO					X	X	
ET.7 - ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.8 - - ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X		X	X			X
ET.9 - ET.9 - CREATIVIDADE				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,...)	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 TEMPORALIZACION: TODO O CURSO EN FUNCION DA CLIMATOLOXIA, DA POSIBILIDADE DE USO DOS ESPACIOS E DO INTERESE DO ALUMNADO			
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 RazoCarballo)	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 practica 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 suprimirse 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.

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.
- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.
- Ao finalizar o curso escolar.

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

9. Outros apartados