

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
2º-4º ESO**

2022-2023



IES URBANO LUGRÍS
MALPICA DE BERGANTIÑOS

ÍNDICE

Apartado	Páxina
a) Introducción e contextualización	3
b) Contribución ao desenvolvemento das competencias clave	12
c) Concreción dos obxectivos	19
d) Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliabile	20
e) Concrecións metodolóxicas que require a materia	23
f) Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar	34
g) Criterios sobre a avaliación, a cualificación e a promoción do alumnado	44
h) Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a practica docente	52
i) Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	53
j) Programa específico personalizado para o alumnado repetidor	54
k) Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados	55
l) Medidas de atención a diversidade	58
m) Concreción dos elementos transversais que se traballaran no curso que corresponda	62
n) Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico	67
ñ) Mecanismos de revisión, de avaliación e de modificación das PDs	70
o) Adaptación a situación COVID	77
p) Programación de aula	81
q) Propostas de mellor e conclusión.	114

a) Introducción e contextualización.

a.1) Introducción:

“A educación non cambia o mundo, cambia ás persoas que van cambiar o mundo”

Redactando a presente programación véñeme á mente esta frase de Pablo Freire, educador e pedagogo brasileiro e considerado un dos pensadores máis influentes na educación de finais do S. XX. Este autor dinos que a actividade do mestre depende da dos alumnado e só ten sentido cando estimulamos e orientamos o esforzo de cada un deles. Esta esixencia estímálanos para crear contidos de calidade en consonancia coas novas realidades educativas que nos permitan substituír a rutina diaria por unha imaxinativa e creadora.

Comezamos aquí a viaxe pola nosa programación didáctica. Este será o noso marco de traballo onde prevexamos, de maneira razoable, todo o noso traballo ao longo do curso atendendo a principios tan importantes como os pedagóxicos, didácticos e organizativos, así como marcos legislativos. Redactar unha programación supón cumprir cos criterios de calidade da ensinanza e o reto de elaborala suporá unha melloría da competencia docente.

Con respecto ao marco normativo mencionado anteriormente, desenvolveremos a nosa programación conforme á actual lei educativa **LOMCE** facendo referencia igualmente á **LOE** a cal foi modificada aínda que non derogada pola actual lei educativa, facendo especial interese á normativa da nosa Comunidade Autónoma (neste caso o **Decreto 86/2015**). Tendo en conta o marco legal podemos afirmar que a Educación Física, despois dun longo camiño cheo de obstáculos, é considerada por fin como un elemento esencial na formación dos nosos alumnos nenos e xoves tal como recolle o Ministerio de Educación, Cultura e Deporte 2015, nun estudio sobre a actividade física, sedentarismo e tempo de pantalla reflexando a importancia da Educación Física na sociedade actual.

Comezaremos agora unha longa viaxe facendo varias unidades de didácticas querendo traballar, en cada unha delas, o desenvolvemento pleno e a autonomía, así como os criterios e a capacidade de raciocinio propio. Pretendemos que cada unidade sexa un reto onde se esixa unha superación requirindo un

traballo en equipo para logralo. Incluiremos ao longo de todo o curso elementos de gran importancia como a educación ambiental, as novas tecnoloxías, a cultura popular ou a sensibilización cara as discapacidades, así como a igualdade efectiva entre homes e mulleres a través da coeducación.

En fin, unha programación completa e realista que busca a mellora da competencia motriz a través das Competencias Clave tendo en conta e as necesidades de todos e todas e que, a través da actividade física, fai posible que cada alumno sexa capaz de mellorar e prepararse para os retos futuros a través dunha educación integral pois, en palabras de Carrizosa, os docentes de EF non educamos corpos, educamos persoas.

Hoxe en día, podemos afirmar que a **Educación Física (EF)** despois de un longo camiño non exento de obstáculos, é considerada como elemento **esencial** na **formación** do noso **alumnado**. E é que temos un **problema** porque o **35%** do **alumnado** padece **sobrepeso/obesidade** segundo os últimos datos do **Estudo Pasos** da **Fundación Gasol** no 2020, ademais do **sedentarismo**, abuso das **pantallas**, hábitos nocivos e **falta** de **intelixencia emocional**. Polo que si, a **inclusión da nosa materia no currículo está máis que xustificada.**

As **Directrices** da **OMS (2020)** sobre **Actividade Física** e **Hábitos Sedentarios** son as seguintes:

Grupo de idade	Recomendacións de actividade física	Observacións	Reducir o sedentarismo
5 a 17 años	Polo menos 60 minutos ao día . Intensidade moderada e vigorosa.	Incluír, polo menos 3 días á semana , actividades de intensidade vigorosa e actividades que fortalezan músculos e melloren a masa ósea .	Limitar o tempo dedicado a actividades sedentarias , especialmente o tempo de ocio diante dunha pantalla .

a.2) Marco lexislativo

Esta programación didáctica é o documento organizativo do departamento de educación física no cal, tratase de reflectir todos os aspectos programáticos que envolven a nosa área para toda a ESO. A **LOMCE** está implantada na súa totalidade en toda a etapa de secundaria e bacharelato. Tamén é digno de mención que a anterior **LOE, Lei Orgánica de educación 2/2006 do 3 de maio** non está derogada se non que é modificada en moitos dos seus aspectos pola actual **LOMCE, Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro**. Tamén se tomará de referencia a lexislación nacional redactada no **Real Decreto 1105/2014, do 26 de decembro**, polo que se establece o currículo básico da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato e a súa especificación rexional no **DECRETO 86/2015, do 25 de xuño**, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na comunidade autónoma de Galicia; o **DECRETO 324/1996, do 26 de xullo**, no que se aproba o regulamento orgánico dos institutos de educación secundaria; a **Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e o bacharelato, a Orde pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2022/23 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia**.

Debido a situación relacionada coa pandemia da Covid-19, tamén compre facer fincapé neste curso 2022-2023 ás **Instrucións da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2022/2023, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas de educación infantil, da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato**.

Polo tanto resumimos o marco legislativo do seguinte xeito:

MARCO NORMATIVO XERAL

- LEI ORGÁNICA 2/2006, do 3 de maio, de Educación, modificada pola Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a Mellora da Calidade Educativa (BOE10/12/2013).
- LEI ORGÁNICA 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa.
- REAL DECRETO 1105/2014, do 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato (BOE03/01/2015).

NORMATIVA CURRICULAR DA COMUNIDADE AUTÓNOMA DE GALICIA

- DECRETO 86/2015, do 25 de Xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na comunidade autónoma de Galicia.
- INSTRUCIÓNS de inicio de curso para o ano escolar 2022/2023.
- ORDE pola que se aproba o calendario escolar.

NORMATIVA BÁSICA SOBRE EVALUACIÓN

- ORDEN ECD/65/2015, 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios da avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e o bacharelato.
- ORDEN do 21 de decembro do 2007 pola que se regula a avaliación na comunidade autónoma de Galicia.

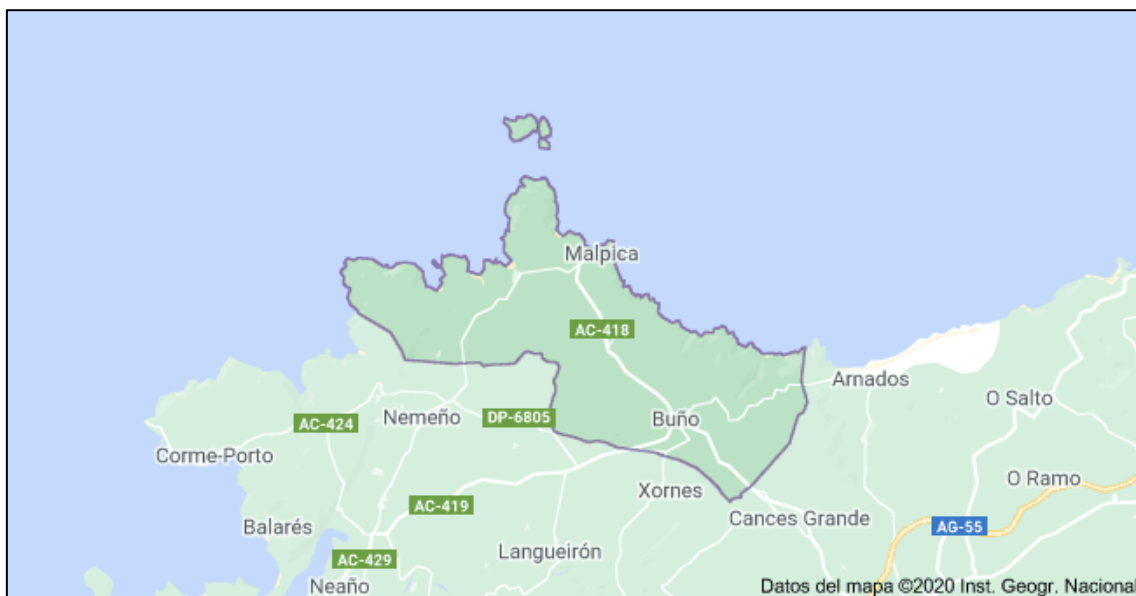
LEXISLACIÓN REFERENCIA SOBRE A CONVIVENCIA ESCOLAR

- Lei 4/2011, do 30 xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa.
- DECRETO 8/2015, 8 de xaneiro, polo que se desenvolve a lei anterior (4/2011) NORMATIVA DE REFERENCIA A ATENCIÓN A DIVERSIDADE
- 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 nos que se imparten ensinanzas establecidas na lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

a.3) Contexto do centro educativo

Malpica de Bergantiños é un municipio de España situado na provincia da Coruña (Galicia), situado a 52 km da capital provincial (A Coruña) e dentro da Costa da Morte, pertencente á comarca de Bergantiños. É un municipio de 61,22 km cadrados e cuxa capital é o pobo de Malpica, situado nunha península que contén nun dos seus lados o porto pesqueiro, e noutro a praia de Area Maior. A súa costa esténdese desde o Monte Nariga ata a Punta de Razo, extremo occidental da praia de Baldaio, que pertence ao concello limítrofe de Carballo. En 2010 a súa poboación era de 6.042 habitantes (datos do INE), nunha tendencia á diminución progresiva de poboación que parece imparable no últimos vinte anos.



En canto a súa actividade económica, se Buño naceu como peza de barro que vira ao redor da "forma" (peza do torno onde se modela o barro), Malpica viu a luz e creceu botándose ao mar. Na actualidade, Malpica conta cunha numerosa frota de embarcacións do cerco e de pesca do día que esperan cada faena nun porto dotado con inmellorables infraestruturas (fábrica de xeo, lonxa nova, nave de redeiras, gran porto de descarga, dársena de abrigo para pequenas embarcacións). Propio do porto malpicán, e oficio singular en toda Galicia, é a

presenza dos boteiros, ou taxistas do mar, que cada tarde transportan nos seus botes aos mariñeiros desde o muro ata as embarcacións pesqueiras.

O noso Centro atópase nesta comarca, en plena Costa da Morte. É un Instituto de Educación Secundaria Obrigatoria situado nas aforas da vila de Malpica, na parroquia de Seaia.. O alumnado procede de varias parroquias: Malpica de Bergantiños, Barizo, Buño, Cambre, Cerqueda, Leiloio, Malpica de Bergantiños (San Xulián), Mens e Vilanova.

O IES Urbano Lugrís pertence a un entorno rural litoral, na parroquia de Seaia, na parte baixa do cabo San Adrián, coas illas Sisargas de fronte, e a praia de Seaia a escasos 400 metros do centro. A situación fai que sexa unha zona azoutada polos ventos, especialmente polos de compoñente nordeste, moi frecuentes na zona. O entorno natural do centro, moi preto á Rede Natura 2000, fai que no eido da física poidamos **aproveitar ese potencial para desenvolver actividades de aire libre**, sempre, claro está, que a meteoroloxía o permita.

As instalacións constan de unha pista polideportiva ó aire libre, en estado regular, con liñas orientadas ó fútbol sala, e tamén, tras unha recente intervención, para o baloncesto. Por outro lado dispoñemos dun pavillón, amplo, con firme de cemento pulido, con moita altura, e que permite impartir a materia de maneira adecuada. A pista interior ten as liñas perfectamente pintadas, tanto de baloncesto coma de bádminon e voleibol.

Irene Pellicer Royo (2011) no seu libro **“Educación física emocional”** di que o adolescente do presente século atópase inmerso na **sociedade do século XXI**, caracterizada por un **ritmo frenético** de vida, e por un **consumismo** desenfreado. Unha sociedade onde os valores se atopan en

CARACTERÍSTIC	Físicas	Psicolóxicas	Sociais
A.C	<ul style="list-style-type: none"> • Aceleración do seu desenrolo físico. • Preocupación polo seu aspecto físico. • Madurez sexual. • Diferentes ritmos de desenrolo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoafirmación. • Inestabilidade emocional. • Busca da identidade persoal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebeldía respecto ao adulto. • Importancia da cuadrilla. • Intolerancia. • Independencia.

<ul style="list-style-type: none"> • Desequilibrio na comida. • Consumo de drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración do auto-concepto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Idealismo social. • Intereses profesionais.
--	---	--

QUEN SOMOS? Todo centro ten unha complexa estrutura interna que require de moita **planificación** con **autonomía pedagóxica** e **organizativa**. Para isto conta con varios documentos que se organizan da seguinte forma:

PEDAGÓXICA
<ul style="list-style-type: none"> • Proxecto Educativo (PE) <ul style="list-style-type: none"> - Proxectos e Plans que o conforman • Programacións didácticas
ORGANIZATIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Programación Xeral Anual (PXA) • Normas de Organización e Funcionamento (NOF)
DE XESTIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Proxecto de xestión económica e de RRHH

a.4) Contextualización da materia

A estrutura de competencias que se presenta como base deste currículo lévanos ao concepto das "**intelixencias múltiples**" no ser humano. Entre elas destaca a existencia dunha específica que ten que ver coa utilización do noso corpo, a súa capacidade de movemento e manipulación de obxectos, a "**intelixencia motriz**". A construción e o desenvolvemento da intelixencia motriz implica a conxugación, a través do movemento, de procesos cognitivos, biolóxicos e socio-afectivos que permitirán ó alumnado afrontar e superar os problemas motrices que puideren xurdir en diversos contextos, a partir dunha aprendizaxe realmente significativa.

A partir deste concepto propónse o desenvolvemento motor como algo imprescindible nun sistema educativo adaptado ás esixencias do ser humano. A sociedade de hoxe non é comprensible sen os coñecementos relacionados co corporal e o motriz. É parte da nosa cultura e do noso futuro a consolidación dun mellor coñecemento das nosas capacidades corporais, das súas funcións e dos valores e que implica a interacción entre corpo e movemento.

Dende outro punto de vista, o actual estilo de vida, de carácter sedentario, require ademais que a Educación Física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo. Neste curso, faremos incidencia neste tema **co alumnado** na materia de Hábitos Saudables e **coa materia de Educación Física en todos os cursos e comunidade educativa.**

A proposta que se fai desta materia permite achegar e incluír unha multiplicidade de funcións que se establecen en relación co propio movemento que as mediatiza e que se relacionan como función de coñecemento, de organización perceptiva, anatómico/funcional, estético/comunicativa, de relación social coas outras persoas, hixiénica, e hedonística. Deste xeito, unha correcta utilización do movemento por medio da actividade física facilitará, ademais dun maior auto-coñecemento, unha utilización máis produtiva do contorno, unhas mellores relacións coas outras persoas e un **incremento da calidade de vida e a saúde, entendida como o estado de completo benestar físico, mental e social.**

A Educación Física na Educación secundaria obrigatoria toma como eixos vertebradores o **corpo** e o **movemento**, para contribuír, dende o seu coñecemento e a súa vivencia, ó desenvolvemento funcional do alumnado e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador e que se fai explícito nos obxectivos xerais da etapa. Proponse, en consecuencia, unha Educación Física formativa, que permita, a través dunha motricidade consciente, construír a identidade corporal das nosas alumnas e os nosos alumnos.

Pártese da necesidade de construír unha Educación Física para todo o alumnado, en que a diversidade é entendida como un elemento valioso e na que a aprendizaxe e a construción de novos significados é o resultado dun proceso de integración a partir das experiencias e ideas previas. **É necesario romper coa desconfianza e o temor da alumna e do alumno ante a súa competencia motora, sobredimensionando as dificultades, que incrementan as posibilidades de fracaso á hora de afrontar a tarefa, e que ao cabo conduce a adoptar unha actitude pasiva na aula.** É por iso que debemos concretar actuacións axustadas aos ritmos de aprendizaxe e á singularidade e

características do alumnado, valorando de forma diferente resultados que serán diferentes.

Educación na diversidade en Educación Física implica resituar permanentemente os recursos para desenvolver as diferentes capacidades de cada quen. Isto supón unha mudanza importante na focalización da práctica profesional de cada día, é dicir, na forma de realizarse a interacción entre o profesorado e o alumnado, na metodoloxía de ensino seleccionada, na detección de diferentes xeitos de aprendizaxe, na organización de grupos, tempos e espazos e na toma en consideración de elementos de carácter ambiental, socio-cultural, de xénero ou familiar. A partir da explicitada e necesaria adecuación de contidos ao alumnado e á realidade do contorno, podemos definir como orientacións básicas a desenvolver en Educación secundaria obrigatoria as referidas a unha Educación Física para o coidado e/ou mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha Educación Física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha Educación Física para a utilización construtiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais ou colectivas ou de adversario.

Unha consideración especial merece o **deporte como valor social e parte específica das condutas motrices**. O deporte debe ter un **carácter aberto**, sen que a participación se supedite a discriminacións en canto ao sexo, nivel ou habilidade e non debe responder a formulacións estritamente competitivas, selectivas e restrinxidas a unha soa especialidade. As propostas competitivas poden resultar formativas en tanto motiven ao alumnado, sexan utilizadas con criterios educativos e vaian acompañadas de actuacións prácticas que fomenten a colaboración, contribuíndo a educar para xanar e para perder. Ó mesmo tempo, a Educación física na Educación Secundaria ten que relacionar a práctica e a observación de todo tipo de actividades deportivas cunha escala de valores baseadas no respecto e consideración a outras persoas en situación de competición e unha análise crítica de calquera tipo de actitude antideportiva.

Para unha correcta secuenciación de obxectivos, concreción de contidos e concreción de criterios de avaliación, faise imprescindible o estudo do desenvolvemento evolutivo e das características dos alumnos/as aos/ás que van dirixidos/as, neste caso concreto ao alumnado de Educación Secundaria Obrigatoria, de idades comprendidas entre os 12 e os 16 anos. Neste período prodúcese unha transición fisiolóxica e psicolóxica dende a nenez á madurez,

supón un gradual proceso de crecemento e desenvolvemento no que as características do neno son substituídas polas do adulto.

b) Contribución ao desenvolvemento das competencias clave. Concreción que recolla a relación dos estándares de aprendizaxe avaliáveis da materia que forman parte dos perfís competencias.

Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e o bacharelato.

DeSeCo (2003) define competencia como «a capacidade de responder a demandas complexas e levar a cabo tarefas diversas de forma adecuada». A competencia «supón unha combinación de habilidades prácticas, coñecementos, motivación, valores éticos, actitudes, emocións, e outros compoñentes sociais e de 24 comportamento que se mobilizan conxuntamente para lograr unha acción eficaz». Contémplanse, pois, como coñecemento na práctica, é dicir, un coñecemento adquirido a través da participación activa en prácticas sociais e, como tales, pódense desenvolver tanto no contexto educativo formal, a través do currículo, como nos contextos educativos non formais e informais.

As competencias, por tanto, se conceptualizan como un «saber facer» que se aplica a unha diversidade de contextos académicos, sociais e profesionais. Para que a transferencia a distintos contextos sexa posible resulta indispensable unha comprensión do coñecemento presente nas competencias e a vinculación de leste coas habilidades prácticas ou destrezas que as integran.

A *Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a Mellora de Calidade Educativa (LOMCE)*, vai máis aló ao poñer a énfase nun modelo de currículo baseado en competencias: introduce un novo *artigo 6* na *Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación*, que no seu apartado 1.e) establece que corresponde ao Goberno «o deseño do currículo básico, en relación cos obxectivos, competencias, contidos, criterios de avaliación, estándares e resultados de aprendizaxe avaliáveis, co fin de asegurar unha formación común

e o carácter oficial e a validez en todo o territorio nacional das titulacións a que se refire esta Lei Orgánica».

As competencias clave deberán estar estreitamente vinculadas aos obxectivos definidos para a Educación Primaria, a Educación Secundaria Obrigatoria e o Bacharelato. Esta vinculación favorece que a consecución dos devanditos obxectivos ao longo da vida académica leve implícito o desenvolvemento das competencias clave, para que todas as persoas poidan alcanzar o seu desenvolvemento persoal e lograr unha correcta incorporación na sociedade

A Educación Física está directamente comprometida coa adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social posible, nun ambiente salubre. A contribución da área a todas as competencias favorece a perspectiva sistémica dos aprendizaxes e o tratamento integral dos contidos. Analizando o perfil competencial da área de Educación Física, apréciase a súa especial contribución ao desenvolvemento da competencia matemática e ás competencias básicas en ciencia e tecnoloxía. Ademais aporta unha incidencia notable á competencia de aprender a aprender e á competencia social e cívica. Tamén contribúe ao desenvolvemento da competencia en comunicación lingüística, á competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor, á competencia en conciencia e expresión cultural e á competencia dixital.

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT)

Cabría diferenciar o tratamento que se fai dende a nosa área destas competencias. Por un lado a competencia matemática non parece ter un reflexo nos estándares de aprendizaxes avaliábeis da área de Educación Física. Non obstante, e dende unha concepción global do proceso de ensinanza-aprendizaxe, pódese desenvolver realizando e analizando cálculos (ritmos de carreira, frecuencia cardíaca, puntuacións,...), utilizando nocións sobre orde, secuencias, cantidades, formas xeométricas, lendo e interpretando diferentes informacións (mapas, escalas, datos específicos de algún deporte,...), traballando sobre os eixos e planos corporais, etc. Sin embargo, a Educación Física contribúe especialmente ás competencias básicas en ciencia e tecnoloxía: o coñecemento dos principios da natureza e máis concretamente de todo o relacionado co corpo humano está en relación directa cos nosos contidos. As actuacións en Educación Física conlevan poder valorar os efectos das accións

motrices de forma inmediata, o que posibilita construír e reconstruír con bastante inmediatez estes proxectos encamiñados a adecuar as conductas motrices aos criterios de éxito das situacións. Este proceso, en ocasións, aproxímase ao propio proceso do coñecemento científico; os feitos e os seus efectos, obsérvanse, identifícanse e se comprenden, para logo formular hipóteses, validalas, argumentalas e así pouco a pouco ir modelando formas de actuación elementais baseadas na eficacia. Estas constitúen os principios e regras de acción motriz. Os sistemas biolóxicos, que forman parte esencial desta dimensión competencial, son tamén inherentes á área. Un bon coñecemento de noso corpo humano vainos permitir xestionar dunha forma moito máis coherente os nosos hábitos de actividade física, alimentación ou de hixiene, entre outros, contribuíndo ademais dunha forma decisiva á mellora da saúde. É fundamental que estes hábitos se afiancen e podan ter a súa continuidade non soamente durante a etapa escolar, se non ao longo de toda a vida. O coñecemento dos sistemas propios do entorno natural e da Terra en xeral, vannos permitir que poidamos explorar e utilizar o noso entorno dunha forma segura e responsable.

Competencia aprender a aprender (CAA)

A área contribúe a esta competencia mediante o coñecemento dun mesmo e as propias posibilidades e carencias como punto de partida da aprendizaxe, desenvolvendo un repertorio variado que facilite a súa transferencia a outras aprendizaxes máis complexas de maneira cada vez máis autónoma. En Educación Física trátase de aprender conductas motrices e aprender dende as conductas motrices; elas dan identidade a área; inciden moi directamente no alumno/A e levan á comprometerse profundamente. Trátase de que tome conciencia de como se aprende, de como se xestionan e controlan de forma eficaz as aprendizaxes, de que tome conciencia das capacidades que interveñen na aprendizaxe (a atención, a concentración, a memoria, a comprensión e expresión, a motivación ao logro) para obter un rendemento máximo e personalizado das mesmas.

Por tanto, débese prestar atención a que o alumno aprenda e utilice diferentes estratexias de aprendizaxe baseadas na análise do acontecido na práctica, da formulación de hipóteses antes de practicar, a observación de outros (imitación), a comparación, etc. A aprendizaxe vese reforzada cando o alumno comprende a funcionalidade do mesmo e as posibilidades de transferencia a outras situacións. En moitas ocasións la Educación Física preocúpase pola adquisición de habilidades, fora de contextos significativos, pensando que logo,

nas situacións globais, estas cobrarían todo o seu sentido. Hoxe sabemos que isto non é así e as aprendizaxes concretas (saltar, botar, a dereita en bádminton, etc.) deben solucionar problemas que o alumno diagnosticara previamente na práctica. Polo tanto a área desenvolve as aprendizaxes fundamentais que posúan amplo grao de xeneralización e transferencia, e fan referencia a principios, regras de acción, relacións, operacións, métodos para aprender. Cando un alumno é capaz de aprender por si mesmo ou coa axuda dos demais vai logrando confianza e desenvolve a súa percepción de competencia que é determinante esencial da adhesión á práctica de actividade física de maneira habitual.

Competencia social e cívica (CSC)

As características inherentes da área e ás actividades físicas en xeneral, pero en especial ás que se realizan de forma colectiva, fan que dende ela se poda facilitar as relacións sociais, a integración e o respecto, ao mesmo tempo que se pode contribuír ao desenvolvemento da cooperación e a solidariedade. Son frecuentes as situacións nas que o alumno debe resolver conflitos, tomar decisións, interactuar con outras persoas e grupos conforme a unhas normas, apartado este fundamental en todos os xogos e actividades, onde o seu cumprimento e o respecto aos compañeiros/adversarios se erixe como unha característica esencial na nosa práctica educativa. Actitudes de asunción de valores, de respecto ás diferenzas o de adopción dun estilo de vida saudable que favoreza ao propio alumno, a súa familia o seu entorno social próximo, son tamén contribucións da nosa área ás competencias sociais e cívicas. En este sentido, cobra especial importancia o análise crítico que se pode facer das modas e a imaxe corporal que ofrecen os medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo na nosa sociedade e que non representan un estilo de vida saudable (sedentarismo, consumo de alcohol e tabaco, etc.).

Competencia conciencia e expresión cultural (CCEC)

Son numerosas as interrelacións entre a Educación Física e esta competencia. Por un lado a través da compoñente expresiva que ten a comunicación de ideas o sentimentos de forma estética e creativa, chagando a converterse nun medio de expresión persoal, utilizando os recursos do corpo e o movemento. Para isto, demandan habilidades perceptivas, comunicativas, de sensibilidade e sentido estético, así como imaxinación e creatividade. Por outro

lado, prodúcese un acercamento a distintas manifestacións culturais, permitindo a súa valoración. Esta área é un excelente vehículo para coñecer e analizar de forma crítica fenómenos deportivos de gran transcendencia social, prácticas culturais asentadas no arraigo popular desta u outras sociedades, incluso algunhas en risco de desaparición o, polo contrario, novas prácticas que se abren paso.

Competencia en comunicación lingüística (CL)

A área de Educación Física colabora na adquisición da competencia en comunicación lingüística a través de situacións variadas, de interrelación entre os alumnos o cos docentes, de busca, análise e exposición de información; de comprensión e explicación de características e normas de xogos, de lectura de contos motores, de uso de vocabulario específico da área; etc. e como en outras áreas, débese facer referencia á valoración da coherencia na expresión de ideas, á corrección ortográfica ou calquera outro elemento desta competencia que non se circunscribe a unha sola área. A área de Educación Física ten unha forte compoñente social e socializadora ao vivenciar en primeira persoa unhas relacións persoais que se fomentan e traballan dende a nosa perspectiva educativa, relacións que poden ir dende unha necesidade de cooperación en busca de un obxectivo común ata a resolución de conflitos inherentes á condición humana. En todas elas é fundamental a concepción do diálogo como ferramenta primordial para a convivencia e o desenvolvemento adecuado das actividades e tarefas.





Competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)




A Educación Física colabora con esta competencia na medida na que empra ao alumno a tomar decisións con progresiva autonomía en situacións nas que debe superarse a si mesmo, perseverar e ter unha actitude positiva. De feito, a área conta con un bloque de contidos dedicado en gran parte á xestión do alumno da súa vida activa, debendo ser capaz de planificar e xestionar proxectos, responsabilizándose deles, co fin de alcanzar obxectivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas tamén son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relaxación,

control do risco, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esforzo, superación e a busca de éxito.

Competencia dixital (CD)

En esta área sóese recoller bastantes datos in situ como avaliación formativa, de cara a coñecer os resultados das accións para analízalas e melloralas. Os medios informáticos e audiovisuais poden ser utilizados no proceso de ensinanza-aprendizaxe como ferramenta de tratamento rápido e significativo das informacións recollidas. O uso de cámaras dixitais de fotografía e vídeo permite de forma case inmediata visualizar, a través do ordenador e o canón de proxección, realizacións dos estudantes, e desta forma validar ou non accións e dar sentido ou non aos proxectos.

RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE/ OBXECTIVOS DE ETAPA		
CC	OE	CONTRIBUCIÓN DENDE EF
CCL 	b) e) i) g) h) m) ñ) o)	A través do vocabulario específico das AFD e os diálogos e debates que se levarán a cabo. Ademais, será necesaria a comprensión lectora e exposición de algúns contidos relacionados coa materia.
CMCCT 	b) f) j) m)	Dende a explicación anatómico-fisiolóxica dos contidos que se leven a cabo, por exemplo: cálculos da FC, interpretación de mapas, cálculo de IMC, ou gasto calórico na súa alimentación.
CD 	b) e) i) g) h) m) ñ) o)	Mediante a utilización de Apps para medir ou rexistrar a AF (Endomondo), XPS en orientación, RRSS como medio de divulgación de hábitos de vida saudable e entrega de traballos en formato dixital.
CAA 	a) b) d) e) f) i) g) h) j) m) ñ) o)	Co traballo inicial de coñecer as propias posibilidades e carencias, estableceranse metas alcanzables que fortalecerán a autoconfianza. Ademais de fomentar metodoloxías globais e participativas que lles fagan sentirse protagonistas do P E/A e ter ea necesidade ee curiosidade por aprender.
CSC	a) b) c) d) g) m)	Non hai mellor tarefa de desenvolvemento cívico que a participación en xogos e deportes que impliquen a outros, xerando relacións de cooperación e respecto.

	n) ñ) l)	Asumindo as posibilidades e limitacións tanto propias como alleas dende o traballo en equipo.
CSIEE 	a) b) d) f) g) m) n)	Mediante a toma de decisións con cada vez máis autonomía, desenvólvense a autosuperación, actitude positiva e perseveranza. Ademais, podemos ceder ao alumnado certos aspectos organizativos.
CCEC 	b) d) g) m) n) ñ) l)	Mediante a exploración e utilización do corpo exprésanse ideas e sentimentos de forma creativa. E trátanse as AF dende unha visión cultural, así como a análise do fenómeno deportivo a nivel social.

A modo de exemplo móstrase tamén a relación das competencias clave con eae de segundo curso da ESO:

RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE/ EAA	
COMPETENCIA	EAA
CCL	1.5.1. / 1.5.2.
CMCCT	1.1.1. / 3.1.1. / 3.1.2. / 3.1.3. / 3.2.3.
CD	1.5.1. / 1.5.2.
CAA	1.1.2. / 3.1.2. / 3.2.1. / 3.2.2. / 4.1.1. / 4.1.2. / 4.1.3. / 4.1.4. / 4.2.1. / 4.2.2. / 4.2.3.
CSC	1.1.1. / 1.1.2. / 1.1.3. / 1.2.1. / 1.2.2. / 1.2.3. / 1.3.1. / 1.3.2. / 1.3.3. / 1.4.1.
CSIEE	1.4.1. / 1.4.2. / 3.2.3. / 4.1.1. / 4.1.2. / 4.1.3. / 4.1.4. / 4.2.1. / 4.2.2. / 4.2.3.
CCEC	2.1.1. / 2.1.2. / 2.1.3.

c) Concreción, de ser o caso, dos obxectivos para o curso.

Coa actual lexislación educativa xa non aparecen os obxectivos xerais de área, quedando unicamente os de etapa. Os **obxectivos** xerais de **etapa (OE)** **relacionanse** directamente co desenvolvemento das competencias clave **(CC)** que o alumnado ha de haber desenvolvido na etapa de secundaria.

FINALIDADE DA ETAPA

- **Artigo 9**, Título I, Capítulo I do **Decreto 86/2015**.

OBXECTIVOS DE ETAPA

- **Artigo 10** do **Decreto 86/2015**, atópanse no **anexo 2**.

Os **Obxectivos de etapa** que aparecen no **artigo 10** do **Decreto 86/2015**. Atendendo as **Instrucións do 30 de xullo do 2022 en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso 2022/2023**, concreción, de ser o caso dos **obxectivos de curso (OC)**.

Non plantexamos a concreción de obxectivos de curso xa que cos estándares de aprendizaxe avaliábeles (eae) consideramos suficientes os elementos curriculares a acadar. Os eae concretizan perfectamente cada criterio de avaliación e sírvenos de referentes no proceso de ensinanza aprendizaxe.

Seguindo tamén as recomendacións de Victor López Pástor, se formulamos uns obxectivos para o curso estaríamos duplicando elementos curriculares e limitando en certo modo os aprendizaxes dos alumnos que en moitos casos poderían superalos.

Si tomamos como referencias os obxectivos xerais de etapa que aparecen no Decreto 86/2015 o igual que os obxectivos didácticos de cada unha das unidades didácticas que programamos para o curso.

d) Concreción para cada estándar de aprendizaxe available

Segundo a **Orde ECD/65/2015**, os **estándares de aprendizaxe availables**, serán os encargados de **valorar o desenvolvemento competencial do alumnado**, a través **do perfil de área de EF**. Este perfil permitirá identificar aquelas **CC** que se desenvolven a través desa materia. Son elementos de maior concreción, observables e medibles. O **conxunto de EAA da área de EF** dará lugar ao **perfil da área de EF**. O **conxunto de EAA das diferentes áreas de 1º ESO** que se relacionan cunha competencia da lugar ao **perfil competencial**.

Os EAE desta programación didáctica están clasificados en:

<p>EAA BÁSICOS</p> <p>(B)</p> <p>40% de grao mínimo de consecución</p>	<p>EAA INTERMEDIOS (I)</p> <p>20% de grao mínimo de consecución</p>	<p>EAA AVANZADOS</p> <p>(A)</p> <p>0% de grao mínimo de consecución</p>
--	--	---

En canto a temporalización, o grado mínimo de consecución para superar a materia e os procedementos e instrumentos de avaliación veñen especificados nos esquemas das Unidades Didácticas (**ver punto p) Programación de aula**).

A modo de exemplo establécese o grado mínimo de consecución dos EAA de segundo da ESO (o resto está especificado nos esquemas das UD's do punto p) de programación de aula):

BLOQUE	EAA	Mínimo
CONTIDOS COMÚNS	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de AF coa intensidade dos esforzos realizados.	40% B
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian a realizar, seguindo as orientacións dadas.	40% B
	EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a AF.	20 % I

	EFB1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador.	20% I
	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	40% B
	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	40% B
	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	20% I
	EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	0% A
	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a AF e o deporte no contexto social actual.	0% A
	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	40% B
	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	0% A
	EFB1.5.1. Utiliza as TIC para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	40% B
	EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa AF ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	40% B
AF ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	40% B
	EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	0% A
	EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	20% I
AF E SAÚDE	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	40% B
	EFB3.1.2. Adapta intensidade do esforzo controlando a FC correspondente ás marxes de mellora da CF.	40% B
	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as AF para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	0% A

	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das CFB desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	20% I
	EFB3.2.2. Alcanza niveis de CF saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	0% A
	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos da hixiene postural na práctica das AF como medio de prevención de lesións.	20% I
XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	20% I
	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	0% A
	EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	20% I
	EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	0% A
	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica de actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	20% I
	EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	20% I
	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	20% I

e) Concreción metodolóxicas que require a materia

Entendemos por **Metodoloxía** o conxunto de procedementos e técnicas relativas á maneira de impartir o ensino, é dicir, responde á cuestión, como ensinar?. Definimos a metodoloxía empregada nesta programación como: flexible, activa, participativa, integradora e global que está baseada no proceso por encima do resultado.

Como di **Richard Gerver** “o novo sistema educativo que desenvolvamos deber ser flexible e adaptable a cada realidade e ás necesidades individuais de cada alumno”.

O profesorado debe implicarse na elaboración e deseño de diferentes tipos de materiais, adaptados aos distintos niveis e aos diferentes estilos e ritmos de aprendizaxe dos alumnos/as, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Ademais de fomentar o uso das TIC para adquirir aprendizaxes máis ricos e variados. Tamén utilizamos material de refugallo como poden ver no **Anexo 12** elaborado na área de educación artística.

Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base no **descubrimiento guiado, a resolución de problemas, o traballo por retos ou a cooperación**. Potenciando á autonomía do alumnado na súa aprendizaxe. O alumnado asume a responsabilidade da súa aprendizaxe aplicando os seus coñecementos e habilidades a proxectos reais.

Deberá buscarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos nosos alumnos e alumnas suxeitos activos na xestión da súa saúde e na adquisición de hábitos de vida saudable.

Finalmente a **motivación** será un dos eixes a seguir na intervención educativa, a través de contidos interesantes, próximos aos seus intereses como exemplificamos ao longo desta programación e así poder alcanzar aprendizaxes significativas.

Os modelos de ensino, céntranse en axudar aos estudantes a obter información, ideas, habilidades, valores, modos de pensar e medios para expresarse, configurándose como o ambiente de aprendizaxe.

Pero cada vez son máis os docentes de diferentes etapas e contextos educativos que están introducindo no seu día a día a ensinanza baseada en **Modelos Pedagóxicos**. As consideracións teórico-prácticas que integran cada un deles son numerosas, sendo necesaria a súa comprensión para poder desenvolver un proceso educativo de calidade. Son moitas as posibilidades de aplicación que nos ofrecen podendo ser adaptados ao contexto, o contido, ao alumnado e ao docente. O alumnado debe ser un elemento fundamental do proceso de ensinanza-aprendizaxe, permitindo que adquira autonomía, responsabilidade e que entenda a práctica da actividade física como un elemento fundamental ao longo da súa vida.

Os máis significativos e utilizados en Educación Física son os seguintes:

-
- a) Básicos: Aprendizaxe Cooperativa, Educación Deportiva, Comprensivo de Iniciación Deportiva e Responsabilidade Persoal e Social.
 - b) Emerxentes: Educación Aventura, Alfabetización Motora, Estilo Actitudinal, Modelo Ludotécnico, Autoconstrucción de Materiais e Educación para a Saúde.
-

Outra metodoloxía empregada o longo da etapa nas diferentes unidades didácticas é a seguinte:

APRENDIZAXE BASADO EN PROBLEMAS (ABP)
APRENDIZAXE POR PROXECTOS (ApP)
APRENDIZAXE BASEADO EN RETOS (ABR)
APRENDIZAXE COOPERATIVA (AC)
MÉTODO DE CASOS (MC)
APRENDIZAXE SERVIZO (APS)
AMBIENTES DE APRENDIZAXE (AA)
CONTRATOS DE APRENDIZAXE. TRABALLO AUTÓNOMO (CA)
CREATIVIDADE (CR). SINÉCTICA CORPORAL (SC)
FLIPPED CLASSROOM (FC)
GAMIFICACIÓN (G)

A continuación móstrase un exemplo de estilos de aprendizaxe desta PD:

Estilo	Exemplo aplicación	Estilo	Exemplo Aplicación
Mando directo	Posturas de acroiooga na volta á calma.	Grupos reducidos	Controlar ritmo de carreira regular
Asignación de tarefas	Creación e práctica de sendas Parkour.	Micro ensinanza	Na aplicación didáctica do Mólky
Grupos de nivel	Organización e distribución de alumnos/as en grupos	Descubrimento guiado	Xogos modificados con papel activo do alumno/a.

	homoxéneos.		
Programas individuais	Plan específico de exercicio físico para alumno con sobrepeso (anexo IX).	Resolución de problemas	Xogos, montaxes ou desafíos.
Ensinanza recíproca	Ukemis na UD de judo.gal	Creatividade	Retos co Móbil do Goubak.

Teremos en conta o nivel de maduración dos alumnos na formulación de cada actividade. Ademais, como a estas idades, atopamos un amplo rango de diferenzas individuais, deixaremos sempre a opción de que o alumno elixa o nivel e a intensidade adaptada ao seu nivel, sempre dentro duns límites lóxicos.

- a) **Construción de aprendizaxes significativas.** Debemos de realizar unha análise e xerarquización das tarefas motrices en base á súa complexidade e grao de esixencia. As formulacións do proceso son fundamentais, fomentando a autonomía e a reflexión e comprensión do que se fai. A motivación é un dos mellores aliados da aprendizaxe significativa, por

tanto, o carácter lúdico das nosas sesións (modelo modernizado segundo Caivano) será unha constante en todas as unidades didácticas.

- b) **Modificar os esquemas de coñecemento.** Baséase no principio anterior. As tarefas deben constituír un reto que estea ao alcance do alumno, xa que ao superalo modificaría os seus esquemas previos ou construíría outros novos. A secuenciación de contidos ao longo da etapa facilitará moito esta formulación que logo debemos concretar nas actividades expostas. Por iso, as progresións deben ser ter pasos lóxicos e partindo do nivel do alumno, xa que, se non, será unha actividade desmotivante e unha perda de tempo.
- c) **Intensa actividade por parte do alumno/a.** Tanto física e motriz como cognitiva. Será unha práctica habitual o convidar os alumnos a que expoñan xogos novos ou variantes, coa intención dunha continua reflexión por parte deste sobre o proceso. Desta forma impregnamos o proceso con estes principios fundamentais na nosa intervención didáctica.

Desta forma impregnamos o proceso con estes principios fundamentais na nosa intervención didáctica.

As accións educativas oriéntanse cara a:

- Educación no coidado do corpo e a saúde.
- Educación para a mellora da imaxe corporal.
- Educación para a mellora da condición física.
- Educación da utilización construtiva do lecer mediante actividades recreativas e deportivas.

Ademais da súa influencia na formación de actitudes e valores positivos, como demanda a sociedade actual. Apostando este curso escolar por traballar a educación emocional desde a nosa área e valorar os resultados nas actitudes e valores do noso alumnado. Respecto a as principais orientacións xerais que van guiar a nosa intervención, sinalamos:

- O ensino deportivo debe ter un carácter aberto sen que a participación supedítese ás características de sexo, niveis de habilidade ou outros

criterios de discriminación, e non debe responder as formulacións competitivos, selectivos e restrinxidos a unha soa especialidade.

- Ao longo da etapa débese promover e facilitar que o alumnado domine un número variado de actividades corporais e deportivas.
- As actividades deben de ter un sentido fundamentalmente lúdico.
- Débese tender cara a un tratamento cada vez máis específico no desenvolvemento dos contidos tanto de condición física como de habilidades motrices.
- Débese educar aos/ás alumnos/as para que sexan capaces de seleccionar unha determinada actividade en función das súas capacidades, intereses e finalidades, de programala e avaliala, é dicir, débese guiar cara á autonomía.

e.1) Principios pedagóxicos

A metodoloxía que seguimos no departamento está baseada nuns principios pedagóxicos, desenvolvidos a través dunhas estratexias e técnicas docentes que son levadas á práctica grazas a uns recursos. Para o bo desenvolvemento do proceso de ensino/aprendizaxe e da dinámica das clases, contemplamos os seguintes principios:

- **Aprendizaxe Significativa:** Para que a aprendizaxe sexa eficaz tomaremos como referencia o nivel de partida de coñecementos do alumnado, para o que é indispensable a realización de probas iniciais. Os novos contidos deberán estar próximos á base de que dispoñen os alumnos/ as. Tamén será necesario lembrar no transcurso do devandito proceso, os contidos anteriores e actualos de forma sistemática xa que sobre eles asentarase os novos coñecementos.
- **Actividade:** Tentaremos que o alumno sexa protagonista da súa propia aprendizaxe, aprendendo en por si, practicando ou aplicando os coñecementos, posto que isto supón unha das mellores formas de consolidar o estudado e favorece o desenvolvemento do aprender a aprender. Buscaremos así a integración activa do alumno no proceso de ensino/aprendizaxe da aula, onde, á súa vez, débese manter un clima de tranquilidade e cordialidade que favoreza o proceso educativo.

- Interacción: A aprendizaxe do alumno realízase, moi a miúdo, mediante a interacción co profesor, pero o alumno aprende tamén dos iguais e por iso resulta necesaria a interacción entre alumnos no traballo en grupo. Como docentes debemos arbitrar dinámicas que favorezan esta interacción.
- Motivación e autoestima: O rendemento académico está afectado polo nivel de motivación do alumnado e a autoestima que posúa, o que elevaremos con contidos e actividades próximos e interesantes, e facendo percibir a súa utilidade, como funcionalidade práctica na vida diaria e académica do alumnado. Tamén se aumenta o grao de motivación con retos alcanzables e non metas afastadas e difíciles.
- Atención á diversidade: É un principio que desenvolvemos noutro apartado da Programación (**ver apartado I**).
- Implica a atención do profesorado ás diferenzas individuais, aos diferentes ritmos de aprendizaxe e aos distintos intereses e motivacións. É dicir, a completa persoalización do ensino.
- Interdisciplinariade: As materias non son compartimentos estancos, en concreto a Educación física está relacionada coa maioría do resto das materias, debido ao seu carácter de materia instrumental. O desenvolvemento dos contidos debe ter en conta esta característica. O contacto permanente, no desenvolvemento do currículo, entre os docentes das diferentes materias, debe ser norma obrigada.
- Educación en valores: a educación en valores traballase en todas as áreas. O alumnado debe coñecer, asumir e exercer os seus dereitos e deberes no respecto aos demais, practicando a tolerancia, cooperación e solidariedade entre as persoas e grupos, exercitándose no diálogo e afianzando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural. Tamén nos sinala a lei e o Decreto do currículo, que a educación en valores traballase xunto a outros temas transversais como son a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e a comunicación.

e.2) Estilos de ensino

Desde unha óptica global, entendemos como Estilo de Ensino, “a maneira relativamente estable na que o profesor de maneira reflexiva adapta o seu ensino ao contexto, obxectivos, contidos e alumnos/ as, interaccionando mutuamente e adoptando as decisións ao momento concreto do ensino e aprendizaxe”.

Ningún Estilo de Ensino é perfecto, nin válido para todas as persoas nin momentos, e dado que hai distintos estilos de aprender, faise necesario coñecer e dominar distintos estilos, para aplicar os máis pertinentes en cada situación e con cada grupo de persoas. Joyce e Weil (1985) consideran necesario que o docente que queira estar preparado debe dominar polo menos 8 estilos distintos. Posteriormente Mosston e Ashworth (1993), realizaron unha renovación dos estilos, enriquecéndoos e renovándoos de acordo á actual evolución do ensino. Pódense destacar como aportacións:

- **Ningún estilo é máis importante nin mellor que outro**, cada un ten a súa situación e momento idóneo.
- A elección dun estilo debe estar en función dos obxectivos para conseguir. Atención á congruencia entre a intención e a acción.
- O alumnado é o verdadeiro protagonista do proceso de ensino aprendizaxe.

En definitiva, a utilización de diversos métodos faise imprescindible para un labor educativo serio e eficaz. Estes métodos deben buscar que o alumno constrúa a súa propia aprendizaxe (**Aprendizaxe Construtiva**), modificando e reelaborando os seus esquemas de coñecemento de modo que sexa consciente das súas accións anteriores e poida relacionar cada aprendizaxe con elas (**Aprendizaxe Significativa**). Concibir a aprendizaxe como un proceso de construción do propio alumno/a non implica eludir a intervención do profesor como elemento importante desa aprendizaxe. O profesor actúa como intermediario entre alumna/ou e o novo coñecemento, de dúas formas:

- Situando o coñecemento ao nivel do alumno/a.
- Axudando ao alumno/a en o proceso de aprendizaxe.

e.3) Actividades e tarefas didácticas

O deseño das actividades de Ensino-Aprendizaxe constitúe un dos factores máis relevantes da metodoloxía docente. No marco das unidades didácticas, deben exporse actividades de finalidade diferenciada. Por iso, poden exporse tarefas que cumpran diversas e distintas funcións:

ACTIVIDADES DE E-A	Relación coas sesións
Introdución e ou motivacións (música, lúdicas, tradicionais)	Quecementos e voltas a calma
Detección de ideas e coñecementos previos (preguntas iniciais e finais)	Avaliación iniciais nas UD
Adquisición de novos aprendizaxes (transferencia dxte)	Xogos recreativos (datchball, ringo...)
Aplicación de coñecementos a diferentes contexto e situacións	Situacións individuais, por parellas, con/sen rivais, para deportes colectivos.
Consolidación ou repaso de contidos	Contidos difíciles de adquirir (UD 15)
Actividades de reforzo	Atender a menos hábil, con falta de coordinación(básico en todas as UD)
Actividades de ampliación	Profundizar nos aprendizaxe, p.e.: altascapacidades, maior CM, repetidores...
Actividades de sínteses	Relación entre contidos: Deportes colectivos
Actividades de avaliación	Autoavaliación ou coavaliación con rúbricas compartidas en iDoceo.
Actividade de recuperación	Recuperar aprendizaxes adquiridos das UD

- **Actividades de Diagnóstico:** permiten indagar sobre os pre-requisitos que se entenden como necesarios para abordar novas aprendizaxes.
- **Actividades Creativas:** desenvolven, a partir dunha idea, a creatividade.

- Actividades de Desenvolvemento: pretenden abordar os obxectivos destinados á mellora de aspectos individuais (condición física, habilidades motrices, etc.).
- **Actividades de Aprendizaxe:** buscan a transferencia de xestos, movementos ou habilidades específicas ata a súa automatización.
- **Actividades Resumen:** permiten observar ao final de cada Unidade Didáctica os progresos obtidos respecto ao momento de partida.
- **Actividades de Reforzo ou Ampliación:** permiten individualizar o ensino ao obxecto de que todas as alumnas/os desenvolvan as capacidades.
- **Actividades de Avaliación:** non deben ser algo excepcional e si participar do mesmo marco de referencia que todas as anteriormente citadas.

Procuramos que todas as actividades descritas cumpran unha serie de criterios básicos ou requisitos de formulación, debendo:

- Implicar a posibilidade de gozar aprendendo (carácter lúdico). Promover a familiarización do alumno/a con a contorna.
- Significar algo distinto aos coñecementos previos, permitindo que o alumno/para aprecie o seu grao inicial de competencia.
- Posibilitar que cada alumno/para regule o seu ritmo de execución e aprendizaxe. Presentar unha coherencia interna.
- Permitir o desenvolvemento dos distintos contidos simultaneamente.
- Deben abarcar todas as posibles formas de agrupamento dos/as alumnos/as.

e.4) Organización

e.4.1) Organización do alumnado

O profesor debe inducir con argumentos sólidos cara a tipos convenientes de agrupamentos en base aos obxectivos, contidos e recursos de cada momento.

Todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos/ as avantaxados e con desvantaxe respecto a unha maioría, o que ofrece múltiples posibilidades de creación de grupos de traballo.

En calquera caso, a organización das alumnas/vos non é algo ríxido, a súa variación debe estar motivada polos seus coñecementos, os obxectivos, as características das actividades, e o material.

Por outra banda, a organización do traballo en grupos, non deslexitima á intervención do docente en pos dunha atención o máis individualizada posible. Intervención que será proporcional á maior ou menor dificultade do alumno/a para a realización de tarefas e aprendizaxe.

Como fórmula xeral, estes serán os agrupamentos máis utilizados nas sesións durante o curso, sen excluír outros que se poidan adoptar nalgún momento:

- Exposición do profesor ao gran grupo: desenvolvemento dalgúns contidos teóricos ou conceptuais, con ou sen axuda audiovisual, así como algunhas exposicións prácticas na aula. En determinados momentos desdobraranse os grupos en dous ou máis subgrupos para facilitar o ensino, encargando a unha parte da clase unha tarefa que poidan facer de maneira autónoma mentres o profesor traballa co resto.
- Grupos pequenos de 2 – 5 alumnos/ as: En función da tarefa para realizar e do material e espazo dispoñible. Tamén se poderá modificar para variar a intensidade e dificultade dun xogo ou exercicio físico.
- Traballos en equipos cooperativos: o alumnado enriquecese coas achegas dos demais. Esta técnica favorece o intercambio de opinións, o traballo colaborativo, o respecto mutuo e a madurez ao asumir tarefas en cada grupo.
- Traballos fora da aula sobre temas concretos.

Non esquecemos a importancia da agrupación na **eliminación de discriminacións con motivo de sexo, aptitude, etc.** Valorando a súa importancia na Coeducación como medio para favorecer a igualdade de oportunidades.

Estratexias de agrupamentos
<i>Afinidade</i> (explicado ao comezo do apartado)
<i>Estilo actitudinal de Pérez Pueyo</i> : orde secuencial, de 2 a 4, de 4 a 8...
<i>Formados con estruturas cooperativas</i> : círculo do poder, suma e segue...
<i>Azar</i> : empregando ferramentas como as cartas UNO (números, cores...) ou a baralla española.
<i>Equivalentes</i> : non se comezará ata que se consigan
<i>Realizados polo profesor</i>
Aplicación <i>TEAM SHAKE</i>

e.4.2) Organización dos espazos e recursos

En canto ás Instalacións deportivas, sempre dispoñeremos de dúas horas semanais no pavillón polideportivo para cada grupo.

A estruturación do material non debe responder a esquemas ríxidos, deben organizarse en procura de maior aproveitamento, pero sempre e cando sexa seguro e manteña as medidas preventivas e de desinfección debido á Covid-19. O material deberá aproveitarse de tal forma que:

- Poidan ofrecer niveis de práctica altos preferentemente alternativos. (tempo de espera entre tarefa e tarefa).
- Poidan ofrecer variables de execución de tarefas (un mesmo material pode servir para moito).
- Non facilite a automarxinación dos alumnos/ as que sentan menos capaces e sitúanse en zonas afastadas ou carentes de material.

e.4.2.1) Organización dos tempos

A clase sempre comezará cunha explicación do contido que servirá de motivación e de proceso de relación con outras sesións. Durante a sesión, levarán a cabo os contidos establecidos a través das diferentes tarefas propostas, normalmente cun período variable para o quecemento, outro período para a actividade principal, e outro para a volta a calma. Ao final realizarase unha valoración do traballo a través do diálogo cos alumnos/ as.

Prestarase especial atención á correcta utilización do espazo e do material. Por último, facilitarase un tempo adecuado para o aseo individual.

f) Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar.

Debido a COVID-19, minimizarase o uso de material na materia da Educación Física, de ser imprescindible, utilizarase o material necesario propio da área recollido no inventario de material do departamento, ademais de fomentar a autoconstrucción de material propio. Seguirase en todo momento as instrucións do protocolo Covid da nosa Comunidade.

En canto á utilización das TICs é reseñable:

Dende o convencemento da utilidade e o interese destas novas ferramentas e tendo en conta o carácter eminentemente procedimental da nosa área, tratamos de complementar esa práctica coa utilización das novas tecnoloxías, sendo conscientes do tirón que estas teñen no alumnado, e polo tanto dos aspectos positivos que estas nos poden aportar, ademais de desenvolver así a Competencia Dixital.

Utilizaremos as tecnoloxías neste modelo como apoio para construír un aprendizaxe significativo. Recordando a **Jonassen (2002)**, *“as tecnoloxías servirán de ferramentas de construción do coñecemento, para que os estudantes aprendan con elas, non delas”*.

A Educación Física do século XXI debe ensinar ao alumnado a facer un bo uso da tecnoloxía e compensar o tempo dedicado a unha práctica sedentaria de alto risco para a saúde mediante o exercicio físico.

Estes alumnos son **nativos dixitais**, termo acuñado por **Marc Prensky**, referíndose con el a todas aquelas persoas que naceron a partir das décadas dos anos 1980 e 1990, cando xa existía unha tecnoloxía dixital bastante desenvolta e a cal estaba ao alcance de moitos.

Os **obxectivos TIC** da presente programación móstranse a continuación:

- ✓ Facer un uso razoado das posibilidades que as tecnoloxías ofrecen.
- ✓ Identificar e usar o ordenador como unha ferramenta integrada no proceso de ensinanza e aprendizaxe dissociándoo do seu uso lúdico.
- ✓ Utilizar o coñecemento informático para seleccionar, analizar, crear e presentar información.
- ✓ Fomentar a alfabetización dixital e a incorporación das tecnoloxías na aula.

Integraremos as novas tecnoloxías cos seguintes instrumentos:

- ✓ No presente curso académico contamos co proxecto Educación Dixital **E-DIXGAL** para todo o centro, dende 1º ESO a 4º ESO, unha iniciativa que ten como obxectivo a incorporación das TIC no desenvolvemento da actividade educativa. Nesta plataforma aloxaranse o material para desenvolver o currículo de 1º e 2º de ESO, en concreto as editoriais Netex e Edebé. E por outro lado, nos posteriores cursos utilizaremos a aula virtual do centro. Este recurso será protagonista segundo as posibilidades do alumnado e a evolución dos protocolos educativos e plans de continxencia en relación á Covid-19.

- ✓ Uso das presentación en Power Point para impartir os contidos conceptuais.

- ✓ Edición de textos (word, pdf) para facer o material teórico para o alumno.

- ✓ Follas de cálculo de excel para os baremos e follas de observación.

- ✓ Gravación vídeo ou toma de fotos das actividades motrices dos alumnos e edición de material audiovisual de elaboración propia.

- ✓ Material tecnolóxico propio da área (pulsómetros, cronómetro, etc.)

Tamén as seguintes:



Como exemplo queremos aportar as seguintes na nosa programación xa que serán outra ferramenta fundamental durante o proceso de ensinanza aprendizaxe. Con eles pretendemos abordar a parte conceptual dalgunhas unidades:

- ✓ Lesións de espalda en idade escolar para UD de habilidades ximnásticas:

<https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1293611555/contido/escenario.html>

- ✓ Na unidade que relaciona contidos de circo:

http://contenidos.educarex.es/mci/2009/42/edufito/pre_ud5.php

- ✓ Para a UDD sobre deporte espectáculo:

<https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1293618464/contido/escenario.html>

- ✓ Na unidade de sistemas naturais Franceses:

<https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1350373362/contido/escenario.html>

- ✓ Traballo con aplicacións móbiles:
- ✓ Unidades relacionadas coa condición física: “App MI Asma”. “Mi Asma”, é unha aplicación gratuíta que facilita información, servizos e apoio aos pacientes asmáticos ou aos seus familiares. Mi Asma ofrece útiles consellos e ferramentas específicas de seguimento e xestión dos síntomas da asma. É unha útil ferramenta para as persoas que queren entender mellor a enfermidade e mantela ben controlada.



- ✓ Para a realización de algún cuestionario e/ou proba de nivel propoñemos o uso de “Kahoot”. É unha plataforma que permite a creación de cuestionarios de avaliación. Unha ferramenta pola que o profesor crea “concursos” na aula para aprender ou reforzar o aprendizaxe donde o alumnado é o concursante.



	TIC	TAC	TEP
Definición	Tecnoloxías da información e da comunicación	Tecnoloxías para a aprendizaxe e o coñecemento	Tecnoloxías do empoderamento e a participación
Obxectivo	Xestionar a información	Construír coñecemento	Compartir coñecemento
Característica	Conxunto de recursos necesarios para manipular información	Conxunto de metodoloxías que apoiadas na tecnoloxía converten ao docente en guía	Espazos virtuais comúns de traballo
Importancia	Melloran e axilizan a eficiencia dos procesos de comunicación	Permiten a atención da diversidade e a inclusión	Facilitan a interacción entre persoas
Ferramentas	Hardware e software	Metodoloxías activas de aula	Contornos colaborativos de traballo Redes sociais
Exemplos	Ordenadores Portátiles Pantalla dixital Altofalantes Dispositivos de almacenamento	Titoriais de clases Vídeos explicativos Tradutores Xogos interactivos	Blogger Páxinas webs Foro Yahoo Edmodo Educamos

Por último destacar neste apartado das tecnoloxías da información e comunicación dúas ferramentas moi importantes:

Por un lado a páxina web Malpica games na que se van recollendo todas as actividades que se fan facendo na materia de educación física no centro:

<https://malpicagames.blogspot.com/>

lunes, 24 de mayo de 2021

Guardias activas

Aprovechamos la guardia del lunes a primera hora para salir de ruta de senderismo e hicimos un montaje con Relive.

El ejercicio **físico**, además de aportar más oxígeno al **cerebro**, incrementa los niveles de determinados neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina) de opioides endógenos (endorfinas), que contribuyen a una agradable sensación de bienestar.

Disfrutamos del entorno y cargamos pilas para afrontar la el día / semana.



E por outra banda a aplicación idoceo fundamental no proceso de avaliación do proceso de ensinanza-aprendizaxe:

Alumna	10/23	11/23	12/23	01/24	02/24	03/24	04/24	05/24	06/24	07/24	08/24	09/24	10/24	11/24	12/24	01/25	02/25	03/25	04/25	05/25	06/25	07/25	08/25	09/25	10/25	11/25	12/25
Alumna 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alumna 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alumna 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alumna 4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alumna 5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alumna 6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Plan lector: Haberá lecturas de carácter obrigatorio en cada unidade didáctica, no libro caderno do alumno ou en Edixgal, tamén vanse ofertar aos alumnos/as lecturas optativas que poidan ser valoradas positivamente na cualificación escolar e que axuden ao alumnado a mellorar a súa competencia lingüística.

“*Ler é vivir dúas veces*”, **Antonio Gamoneda**.

Esta programación contén o tratamento da lectura e escritura, concretando obxectivos e contidos nas que o alumnado deberá ler, escribir e expresarse.

Obxectivos lectores específicos da área:

- Ler con atención e extraer datos relevantes de diferentes artigos relacionados coa EF nas distintas UD.
- Utilizar a lectura como medio para ampliar o vocabulario das diferentes UD que se traballarán.
- Buscar e comentar noticias relacionadas coas actividades físico-deportivas.
- Potenciar a comprensión lectora desde a área de Educación Física.
- Fomentar no alumnado, a través da lectura e a escritura, unha actitude reflexiva e crítica ante as manifestacións do entorno, potenciando a utilización de fontes de información variadas.

Contidos lectores específicos da área:

- Lecturas de textos relacionados coa EF.
- Busca, selección e recompilación de información en diferentes medios (papel e tics) sobre os contidos traballados en clase.
- Elaboración de resumos, comentarios e guións sobre os artigos propostos.

Metodoloxía específica no tratamento da lectura:

As principais liñas metodolóxicas empregadas serán as seguintes:

- Utilizaranse as TIC como recurso metodolóxico preto ao alumnado e motivante.
- As actividades terán carácter lúdico e buscaremos propostas interesantes para fomentar a lectura como actividade de ocio.

Un dos obxectivos da educación física é a contribución á formación integral das persoas que forman parte da comunidade educativa. Desde a materia de Deporte e Educación Física pretendemos unha educación integral e coadxuvante no proceso de desenvolvemento integral do individuo, por todo iso, gústanos integrar dentro dela facetas educativas que consideramos transversais dentro do proceso xeral de formación ao longo de toda a vida.

A lectura é un das canles fundamentais de información, proporciona momentos de lecer e axúdanos a pensar. É sen dúbida unha excelente actividade educativa polo que temos a intención de promocionala desde propostas relacionadas co mundo do deporte e a actividade física en xeral.

Para fomentar a comprensión lectura, facilitaremos o acceso a bibliografías variadas, revistas deportivas, recortes de artigos, etc.; relacionados coa actividade física e deportiva adaptados aos seus intereses persoais. Ademais, terán os textos de material teórico, dos cales serán examinados.

Para facilitar a **expresión escrita** deberán realizar cando así llo pida o profesor/a fichas de determinadas clases ou traballos teóricos.

Para facilitar expresión **oral**, os alumnos/ as deberán, durante as clases e cando o profesor pídallo, explicar e expoñer distintos exercicios ou actividades.

Como exemplo de actividade desenvolvemos a actividade “**Os meus deportes favoritos**” nas que os/as alumnos/as que practican algún deporte teñen que traer a indumentaria e materiais básicos do deporte que practican e expoñelo aos seus compañeiros, comentándolles en que consiste, a súa experiencia persoal, e logo respondendo ás preguntas que lles fagan os seus compañeiros. Con isto, ademais quero fomentar e ensinarlles a importancia de **falar en público**. E é que xa o puxo **Cervantes** en boca de **Don Quixote**: “A comunicación, amigo Sancho, é a cuna do coñecemento”.

Actividade de clase de “Os meus deportes favoritos”



Do mesmo xeito, e a través dos libros cadernos das diferentes unidades didácticas complementamos a capacidade expresiva mellorando a escrita a través de pequenas redaccións, resumos ou mesmo contestando ás preguntas plantexadas o cal se encontra en íntima relación con outras áreas da etapa como son as linguas.

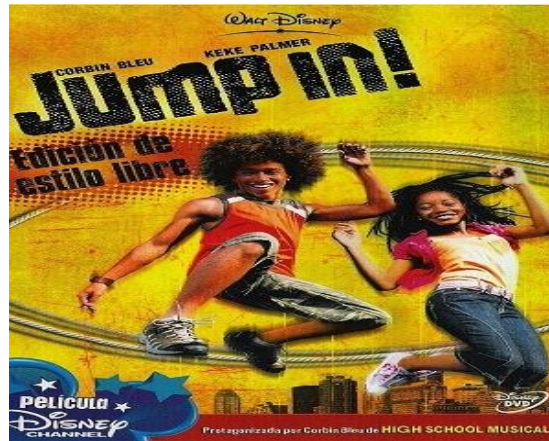
Para mellorar a **comunicación audiovisual**, axudarémonos dos materiais e recursos que ofrece internet. Para traballar os contidos audiovisuais propoñemos o longo da etapa algún exemplo:

Películas que terán que ver os/as alumnos/as durante toda a etapa e no curso escolar relacionadas coas unidades didácticas.

Por exemplo na unidade didáctica se integran contidos de Parkour, **distrito 13**, realizada por David Belle, o fundador de superando obstáculos:



Na UD de combas, o seguinte filme de Disney, **jump in!**:



Na UD de baile deberán visionar o filme de Billy Elliot sobre a concienciación da coeducación:



De igual forma parécenos interesante e motivador para o alumnado que aborden a lectura de distintos textos mediante o uso das novas tecnoloxías polo que se tratará de fomentar o uso das mesmas nestes aspectos.

g) Criterios sobre a avaliación, a cualificación e a promoción do alumnado.

g.1) Introducción

O Departamento opta pola avaliación formativa para que mellore o proceso de ensinanza aprendizaxe e os nosos alumnos alcancen o maior grao posible de coñecementos e madurez. Partimos nas unidades dunha avaliación inicial para comprobar a situación previa dos alumnos #ante as novas aprendizaxes. Tomando esta como punto de partida, cada profesor adaptará a programación para conseguir os obxectivos programados. Durante a unidade didáctica as profesoras achegarán elementos de avaliación aos alumnos, tanto informativos (causa-efecto) e prescriptivos (como saír do erro).

Actualmente, o **concepto** de avaliación é entendido, segundo **Blázquez (2017)** como “a **actividade** que trata de **obter** unha determinada **información** dun sistema no seu conxunto ou de un ou varios dos elementos que o compoñen, sendo a súa **finalidade** a de poder **formular** un **xuízo** e tomar as **decisións** máis adecuadas respecto a aquilo que foi avaliado”.

DECRETO 86/2015 →CAPÍTULO IV. ARTIGO 21

A avaliación será:

- **Continua:** adoptando medidas de reforzo ante posibles dificultades.
- **Formativa:** conectando ao estudante coa súa propia aprendizaxe.
- **Integradora:** tendo en conta desde todas as materias os OE e CC.

Tamén debemos atender á **Orde do 21 de decembro de 2007** pola que se regula a avaliación da ESO en Galicia; que tamén menciona o carácter **continuo** e **formativo**, engadindo o matiz de ser **orientador** o proceso, analizando o rendemento escolar do alumnado para poder melloralo.

Segundo **López Pastor** e **Pérez Pueyo (2017)** unha avaliación é **formativa** e **compartida** en canto pasamos de pensar na “ensinanza do profesor” e nos centramos na “**aprendizaxe do alumnado**” seguindo os **5 pasos da avaliación formativa**, recollidos no último **artigo de Hortigüela e cols. (2020)** na **Revista Española de EF Deporte**:

1. **Presentar** as actividades de avaliación e cualificación cos seus instrumentos.
2. Establecer un **cronograma** cos momentos de avaliación e cualificación.
3. Proporcionar **feedback** de maneira regular.
4. Empregar instrumentos de **heteroavaliación, coavaliación e autoavaliación**.
5. Levar a cabo unha **cualificación dialogada**.

g.2) Criterios sobre a avaliación

Para a avaliación da consecución de obxectivos baseámonos nos criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe detallados na lexislación vixente, correspondente ao actual curso escolar. Os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe propostos atópanse en relación directa cos obxectivos e contidos.

Partimos nas unidades dunha avaliación inicial para comprobar a situación previa dos alumnos/as ante as novas aprendizaxes. Tomando esta como punto de partida, cada profesor adaptará a programación para conseguir os obxectivos programados.

Durante as unidades didácticas o profesorado achegará elementos de avaliación aos alumnos, tanto informativos (causa-efecto) como prescriptivos (como saír do erro).

g.2.1) Procedementos e instrumentos de avaliación

<i>PROCEDEMENTO</i>	<i>INSTRUMENTO</i>
OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA	Rexistro anecdótico
	Lista de control (rexistro de ausencia ou presenza dun comportamento determinado).
	Escala de observación (normalmente descritiva ou rúbrica).
ANÁLISE DAS PRODUCCIÓNS DO ALUMNADO	Traballos de compilación / análise do alumnado.
	Fichas de aplicación práctica de actividades en clase.
	Producións motrices nas prácticas cotiás.
PROBAS ESPECÍFICAS	Cuestionarios escritos, con preguntas abertas breves, preguntas tipo test e preguntas de interpretación de datos (gráficas) .
	Exposición oral dun tema, con apoio de recursos multimedia
	Probas e test específicos de capacidade motriz (algunhas filmadas)

Sobre os conceptos teóricos impartidos nos distintos bloques temáticos, realizaranse probas escritas e/ou dixitais (exames, fichas, traballos, etc.), orais e/ou aplicadas. Os contidos colgaranse na internet para facilitar ao alumnado a disposición do material sobre o que se examinarán, tanto na materia de Educación Física como na de Hábitos de Vida Saudables.

A predisposición positiva á materia valorarase mediante a observación diaria, anotando as incidencias na ficha persoal de cada alumno/a. (Participación,

esfuerzo, asistencia, puntualidade, vestiario, hixiene, respecto polos compañeiros, polo profesor, polas instalacións e material)

Valorarase positivamente en cada curso a alimentación mediante a iniciativa de “snack saudable” que consistirá en traer comida saudable para o recreo.

Procedementos de recollida de datos: conxunto de procedementos para recoller información		
P1	Observación	Descibir os feitos tal e como suceden
P2	Entrevista	Recollida de datos mediante preguntas
P3	Sociometría	Coñecemento da estrutura interna dos grupos
P4	Enquisas	Información detallada sobre un tema concreto
P5	Producións do alumno/a	Tarefas, exercicios...
P6	Coloquios	Intercambios orais entre o grupo
P7	Probas de actuación- execución	Exames, probas de valoracións

Instrumentos de recollida de datos		
I1	Rexistro anecdótico	Instrumentos de observación
I2	Rexistro de saberes previos	
I3	Listas de control	
I4	Escalas de observación	
I5	Diarios	
I6	Probas e test	Instrumentos cuantificables
I7	Caderno de clase	
I8	Portafolios	
I9	Cuestionarios	Cuestionarios
I10	Entrevistas	

g.3) Criterios de cualificación e a promoción do alumnado

En ambas materias a cualificación obterase dos estándares de aprendizaxe avaliados e ponderados en cada UD. Cada estándar asociado á UD

será valorado e a nota de cada UD sairá da media ponderada dos estándares escollidos (**ver punto p) Programación de aula**). A nota final de cada trimestre sairá da media ponderada das notas numéricas das Unidades Didácticas impartidas.

Para promocionar coa materia superada será obrigatorio alcanzar 5 puntos da media ponderada das notas numéricas finais de cada trimestre. Ademais de superar cada estándar segundo os **3 niveis de grado de consecución mínima** establecidos polo departamento (0%, 20% e 40%) e que se reflexan nos esquemas das unidades didácticas (**ver punto p) Programación de aula**).

Para analizar o grado de consecución utilizaremos distintos instrumentos de avaliación en cada UD. Cada instrumento terá os seus correspondentes estándares de aprendizaxe. Adoita haber de 1 a 3 estándares en cada instrumento e co seu porcentaxe segundo a importancia dentro da UD. Cada un destes estándares ten os seus correspondentes indicadores de logro, co que avaliaremos o nivel de consecución segundo os criterios de avaliación correspondentes.

TIPO DE “SABERES” AVALIADOS	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	CRITERIO GLOBAL DE CALIFICACIÓN
Estándares de aprendizaxe avaliados asociados ó “saber”	Traballos de compilación / análise do alumnado	30% da nota do trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades en clase	
Estándares asociados ó “saber facer”	Cuestionarios escritos, con preguntas abertas breves, preguntas tipo test e preguntas de interpretación de datos (gráficas)	40% da nota do trimestre
	Exposición oral dun tema, con apoio de recursos multimedia	

	Probas e test específicos de capacidademotriz (algunhas filmadas)	
Estándares asociados ó “ser”	Escala de observación (normalmentedescritiva ou rúbrica)	
	Observación sistemática (con todos os instrumentos citados antes)	30% da nota do trimestre

En resumo, a materia de educación física e hábitos saudables a calificación de cada trimestre corresponderá a cualificación dos estándares de aprendizaxe avaliados (EAE) relacionados con estes %:

EAE asociados o saber	EAE asociados o saber facer	EAE asociados o saber ser
30%	40%	30%

A continuación, detallo na secuencia cómo se programa a avaliación e cualificación do alumnado de da ESO ó longo do curso:

1. Criterio de cualificación para a **nota de cada avaliación:**

- Cualificacións ponderadas segundo o valor outorgado a cada instrumento que . En cada unidade de aprendizaxe tense que alcanzar os indicadores - estándares de aprendizaxe mínimos esixibles establecidos para que a nota ponderada final de cada trimestre sexa positiva, igual ou superior a 5. Polo tanto, a nota de cada avaliación sale da media ponderada das unidades didácticas de cada trimestre.
A continuación mostrase un exemplo de avaliación dunha unidade didáctica:

UD DEPORTES			
EAA	Peso	Procedemento	Instrumento
1.2.3	20%	Observación sistemática	Escala verbal
1.5.1	10%	Análise das producións	Rúbrica
4.2.2	35%	Intercambios orais co alumnado	Game Performance Assessment Instrument
4.2.3	35%	Observación sistemática	Game Performance Assessment Instrument

2. Criterios de cualificación para a nota de final de curso:

- Cualificación final derivada da media aritmética das 3 avaliacións, sempre que se obtivera de forma positiva en cada unha delas por separado ó longo do curso.

3. Proceso de recuperación durante o curso:

- Información individualizada a cada alumno/a sobre indicadores - estándares mínimos esixibles non alcanzados para propoñer actividades de reforzo e recuperación.
- Re-aplicación de instrumentos de avaliación ó final de cada unidade didáctica e/ou trimestre, sempre que sexa posible atendendo á temporalización, o tipo de contido do que se trate e a proba a aplicar.

4. Recuperación da materia suspensa o curso anterior:

- Entrevista con fins de titoría/orientación durante o primeiro trimestre co profesor que lle imparte a materia no curso actual.
- Realización e entrega dun cuestionario/traballo escrito individual, segundo guión.

- Tarefa competencial, atendendo os indicadores - estándares mínimos esixibles non alcanzados ó final de curso e o logo non poda observarse nas unidades do curso actual.

5. Probas finais de recuperación de xuño:

- Exame escrito individual, de carácter global, atendendo a tipoloxía dos indicadores - estándares mínimos esixibles non alcanzados ó final do curso.
- Tarefa competencial específica, atendendo a tipoloxía dos indicadores - estándares mínimos esixibles non alcanzados ó final do curso.

As notas das competencias clave será a media dos estándares correspondentes a cada competencia, segundo o perfil competencial da área.

A avaliación é flexible; porque os ritmos e situacións de aprendizaxes respéctanse; é continua, porque se avalía durante o proceso de ensino aprendizaxe, é democrática; porque a información está ao alcance do alumno como dos que interveñen na súa aprendizaxe, é integral; porque se toma en conta todos os elementos que interveñen na súa aprendizaxe, é contextual; porque a interrelación que existe entre programas e contidos está en función a unha realidade determinada, é interpretativa; porque se procede a comprender procesos e resultados na formación do alumno/a, é individualizada; porque se avalía de acordo á característica do alumno/a.

h) Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a practica docente

É prescriptivo establecer uns **indicadores de logro** para avaliar o proceso de ensinanza e a práctica docente referido á presente PD:

		Escala			
		1	2	3	4
Os resultados son adecuados en base ao historial recollido na materia, aos do anterior trimestre ou a outros referentes (cuantificar e recoller por informe interno)					
A temporalización das unidades foi a adecuada					
Os resultados de aprendizaxe representan o considerado básico polo departamento					
As situacións de aprendizaxe son adecuadas e permiten unha resolución eficaz					
Os eixes da avaliación comúns ao departamento reflexan obxectivamente os aprendizaxes					
As propostas a nivel de atención á diversidade dan resposta á realidade do alumnado					
Os materiais curriculares son os adecuados en base ás Unidades Didácticas propostas					
Aplicáronse eficazmente as medidas de atención á diversidade					
As ACIs, se as hai, son axustadas ao alumnado e ao seu desenvolvemento das capacidades					
Indicador non superado Nº _____ Proposta:	Indicador non superado Nº _____ Proposta:				

Ao final de cada curso realizarase unha **análise dos resultados académicos** por curso. A continuación, o departamento valorará o grao de cumprimento da programación, funcionamento do departamento e cumprimento das actividades extraescolares. Con todo isto estableceranse unhas **propostas de mellora**. Unha síntese destas conclusións formará parte da memoria final do curso.

i) Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes

Aquel alumnado que obteña unha cualificación inferior a 5 puntos durante algunha avaliación terá dereito a beneficiarse dalgún dos seguintes Sistemas de Recuperación:

- Sistema acumulativo: parte dos contidos da programación están indistintamente ligados a outros.
- Probas escritas ou traballos para lograr uns obxectivos mínimos. Valoración do progreso obtido nas posteriores avaliacións.
- Probas prácticas ou teórico-prácticas.

Será o/a profesor/a en última instancia quen decidirá que sistema de recuperación é o máis indicado.

Na convocatoria da proba final de Xuño para a **recuperación da materia** será obrigatoria a entrega dos traballos teóricos individuais non entregados durante o curso (25%), a realización dun exame teórico (25%) e outro práctico (50%).

No caso da materia de “**Promoción de estilos de vida saudables**” Na convocatoria final de Xuño para a **recuperación da materia** realizarase mediante un exame teórico e supoñerá o 60% e un 40% será asignada os traballos teóricos.

En caso de **incapacidade temporal** para a realización das probas físicas dependerá da duración da incapacidade, de ser prolongada no tempo as porcentaxes de cualificación da parte teórica (oral ou escrita) será do 100% e existirá a posibilidade de realizar un traballo teórico que se incluírá á devandito porcentaxe.

Ante **outras situacións excepcionais**, as decisións para tomar serán do departamento en coordinación co equipo directivo.

No caso de **alumnado repetidor ou de materia pendente** esta programación seguirá as medidas que se establecen no “**Plan de reforzo e recuperación para o alumnado repetidor**” citadas anteriormente.

O/a profesor/a poderá propoñer tanta tarefa extra considere pertinente a aqueles/as alumnos/as cuxo rendemento sexa lixeiramente insuficiente nalgúns dos seus aspectos, contidos, avaliacións ou global do curso, aínda que non necesariamente en todos eles.

Para o alumnado con incapacidade transitoria (enfermidade ou lesión) o profesor informará en cuestión das tarefas que considere oportunas para a súa avaliación (traballos, exames, caderno da materia, etc.) así como da concreción na entrega de traballos, etc.

O/a alumno/a con incapacidade deberá participar nas sesións da materia de forma e maneira que non mingüe a súa saúde e supoña para el/ela unha adquisición de coñecementos, axudando aos/ás compañeiros/as na toma de tempos, arbitaxes, propoñendo actividades de quecemento e volta á calma, e aquelas que favorezan a dinámica das sesións propostas polo/a profesor/a.

As incapacidades permanentes sobrevindas ou detectadas durante o curso, acreditadas cun certificado médico, serán tratadas a efectos de obxectivos, contidos e avaliación como unha incapacidade permanente. Desenvolvendo a partir da data de detección a adaptación curricular pertinente.

A súa cualificación basearase en probas, traballos e avaliación das actividades realizadas. Así pois, o alumnado deberá coñecer os temas teóricos do currículo referidos aos contidos da Educación Física, e aos aspectos teóricos dos contidos prácticos da materia. Dado que non poden realizar actividade física é importante que coñezan os principios, leis, formas e mecánica das actividades. Cuestións que os alumnos válidos para a práctica asimilan pola propia práctica.

As incapacidades temporais por lesións ou enfermidades pasaxeiras deberán acreditarse mediante o informe médico.

Durante os días de baixa de actividade física, o/a profesor/a marcará os contidos e actividades a desenvolver polos alumnos. Estas actividades serán avaliadas e formarán parte da súa cualificación. Cando o problema físico desapareza, aplicaráselle os criterios de cualificación ordinarios e enunciados na programación do seu nivel.

j) Programa específico personalizado para o alumnado repetidor

Levarase a cabo o programa específico personalizado para o alumnado repetidor elaborado polo centro e mencionado anteriormente.

O alumnado repetidor ca materia aprobada servirá de apoio e axudante o profesor e os seus compañeiros.

O alumnado que repita ca materia suspensa terá un plan de apoio durante cada trimestre para superar os EAE que non teña superado do ano anterior.

k) Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados

A **avaliación Inicial** que será o punto de partida para a proposta de diferentes medidas. Nesta avaliación incluiremos a referida ao **cuestionario** de dispoñibilidade de medios electrónicos pois, como vemos na programación, utilizamos de maneira habitual as Tic como un elemento de reforzo do aprendizaxe, o cal necesita unhas dotacións mínimas de material e acceso as cales debemos coñecer. A avaliación inicial tamén a faremos a nivel do inicio da unidade didáctica e tamén o inicio de sesión:

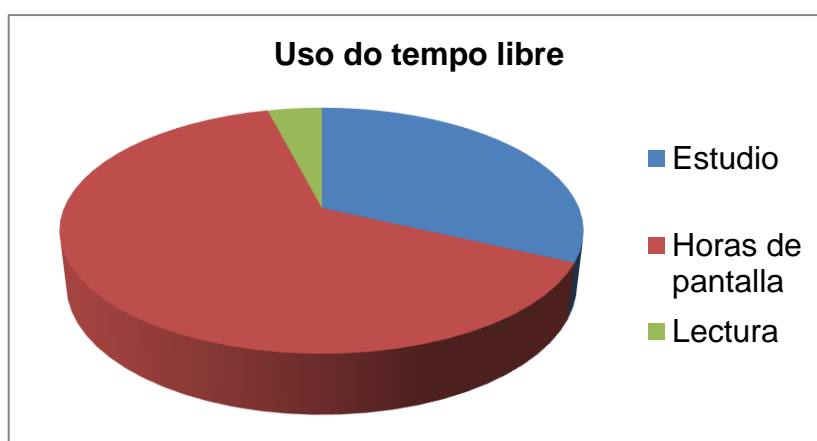
Punto de partida: Avaliación Inicial			
Momentos	Cándo?	Qué valorar?	Cómo valorar?
Principio de curso	Sempre	Rendemento en cursos anteriores Aspectos físicos e de saúde	Análise de resultados anteriores Avaliación psicopedagóxica
Inicio da UD	Sempre	Diversidade de intereses, motivacións e experiencias previas	Traballo na aula virtual

Xa no referido ao aspecto técnico per se, levaremos a cabo unha avaliación inicial onde, por un lado indicamos ao noso alumnado **cómo van ser avaliados** e qué se lles vai a esixir (o cal faremos en cada unidade) e, polo outro lado, realizaremos unha avaliación previa relativa a **habilidades básicas, relacións**

sociais do grupo, creatividade, capacidades físicas básicas e actitudes previas.

Se os resultados son baixos, poñerese en marcha o plan de reforzo para solventalo.

A través da ferramenta de **Google forms** realizamos un cuestionario ao inicio de curso para coñecer información sobre a participación en actividades extraescolares, horas de estudos, horas de pantalla, habilidades natatorias, así como tempo de xogo libre, tempo de lectura e acceso a internet e ordenadores. Mostramos o exemplo dalgúns dos resultados:



I) Medidas de atención a diversidade

A atención á diversidade é un dos elementos prioritarios da nosa programación. Atender ás diferenzas significa enriquecer o sistema educativo posto que este é un constructo froito dos coñecementos e aportacións de cada un dos nosos alumnos. A **LOMCE** remite á **LOE** valorando esta atención no *capítulo I do título II da Lei 2/2006, nos artigos 71 a 79 bis*, ao alumnado que requira unha atención educativa diferente á ordinaria.

Tomando como referencia o **D229/2011 que regula a atención a diversidade do alumnado e o plan xeral de atención a diversidade do noso centro** buscaremos medidas de atención que respondan as súas necesidades educativas que lles permitan alcanzar os OGE e as CC así como a transmisión de valores como a empatía, a axuda mutua, o respecto, a tolerancia, etc. E deste modo contribuir a unha escola onde sexa posible aprender a convivir en igualdade de oportunidades.

Na noxa lexislación hai varios referente para atender as diferentes necesidades:

- **Alumnos/as que presentan necesidades educativas especiais:** seguirase a **Orde do 6 de outubro de 1995, que regula as adaptacións do currículo**, e a **Orde do 27 de decembro de 2002, que regula a escolarización deste alumnado**.
- **Alumnos/as con altas capacidades intelectuais:** con este alumnado atenderase á **Orde de 28 de outubro de 1996** e, no caso de ter que realizar unha adaptación curricular de ampliación, a **Orde de 6 de outubro de 1995**. No **Decreto 105/2014** establécense tamén planes de actuación e programas de enriquecemento curricular.
- **Alumnos/as con incorporación tardía no sistema educativo español:** favorecerse a súa incorporación ao sistema educativo. Séguese a **Orde de 20 de febreiro de 2004**, que regula a atención ao alumnado estranxeiro.

Debemos entender a educación a día de hoxe como un conglomerado de capacidades respectando así a heteroxeneidade do noso alumnado e que así mesmo enriquece a práctica docente. Este é fundamental posto que imos atender a unha gran variabilidade de alumnado. Non obstante, o fin e obxectivo último é que, sexan cales sexan as circunstancias, todos consigan cumprir as competencias

clave e os obxectivos tendo en conta que as accións encamiñadas a este fin deben evitar todo motivo de discriminación.

Retomando de novo o panorama normativo, a **LOE** no seu **título II capítulo I**, utiliza por primeira vez para definir a este tipo de alumnado o termo de **alumnado con necesidades específicas de apoio educativo (ANEAE)**, que ven a substituír os anteriores termos de **alumnado con necesidades especiais (LOGSE, 1990)** e de **alumnado con necesidades específicas (LOCE, 2002)**.

Segundo esta lei, forman parte do **ANEAE** os seguintes colectivos:

DIVERSIDADE DE CAPACIDADES		
Alumnado que presenta necesidades educativas especiais	Motóricos	Graves trastornos de personalidade e desenvolvemento (Síndrome de Asperxer).
	Psíquicos	
	Auditivos	Graves alteracións de conduta (trastorno negativista, trastorno disocial).
	Visuais	
Dificultades específicas de aprendizaxe		
Alumnado con altas capacidades intelectuais		
Alumnado con TDAH		
Alumnado con integración tardía no sistema educativo español		
Condicións persoais ou de historia escolar		

No caso de adaptacións curriculares significativas valorarase o caso sempre baixo indicación do Departamento de Orientación.

As **medidas** que propoñemos tomar para desenvolver as adecuacións son:

- Definir obxectivos principais, que cumpran os mínimos de referencia e obxectivos secundarios que os complementen.
- Selección e priorización de contidos, para a consecución dun mesmo obxectivo podemos seleccionar varios contidos e priorizalos en función da complexidade-dificultade. A priorización abarca desde os mínimos curriculares aos de maior complexidade.
- Metodoloxía e estratexias adaptadas ao proceso do alumnado. Utilizando métodos que sexan máis eficaces para a adquisición de aprendizaxes. Realizaremos estas tarefas propoñendo actividades a través do descubrimento e resolución de problemas; e a instrución directa en casos puntuais de bloqueo, erros reiterados ou para correccións concretas. Apoiadas en prácticas en grupos reducidos - parellas, tríos, cuartetos, reforzos ou correccións individualizadas. E traballando con estratexias participativas e emancipadoras.
- Actividades diferenciadas: propoñendo actividades cuxa dificultade sexa provocada polas condicións de execución ou circunstancias definidas polo profesor. Aquí cabe introducir actividades de reforzo e/ou ampliación.
- Utilización de materiais didácticos variados: diferentes implementos en tamaños, pesos e materiais de fabricación. Utilización do vídeo como reforzo da aprendizaxe, tanto vídeos didácticos como filmacións do alumno en acción (feedback).
- Adaptacións na avaliación: con criterios graduados e abertos, valorando a evolución e a mellora, e c con procedementos de avaliación flexibles e variados para o mesmo criterio.

Este tipo de intervencións pedagóxicas son realizadas a diario nas sesións de Educación Física e Deporte. O desenvolvemento dunha sesión de Educación Física non é lineal para todos o alumnado. Ante unha tarefa concreta, o profesor pode propoñer diversos niveis de execución en función da competencia ou destreza demostrada. Esta adecuación é realizada no momento, en función da observación da execución da tarefa. A proposta de tarefa vaise axustando e reaxustando ata conseguir os resultados requiridos ou os máis próximos á solución desexada u ao modelo. É un labor diario, con todos os contidos e alumnos/as. Esta intervención é unha atención á diversidade constante, que leva un gran esforzo e dedicación por parte do profesorado. Na mesma acción pode haber varios axustes e correccións simultáneos a diferentes alumnos/as, unha vez obsérvase a resposta do/a alumno/a á tarefa proposta, unha vez máis falamos de flexibilidade na programación didáctica.

MEDIDAS XERAIS
Deseño de tarefas abertas que faciliten a participación de tod@s.
Deseño de propostas metodolóxicas e organizativas que favorezan a inclusión e a colaboración.
Adaptación temporal do tempo dedicado a un contido vinculado a mínimos esixibles.
Actuacións de seguimento personalizado.
Actividades de reforzo.
Actividades de ampliación.
Actividades de recuperación.
Outras (a concretar)
MEDIDAS ESPECÍFICAS
Adaptación de acceso á información.
Adaptación das condicións para realizar un exame escrito.
Adaptación das condicións para realizar unha proba práctica.
Programación diferenciada, con adaptación curricular non significativa.
Programación diferenciada, con adaptación curricular significativa.
Exención parcial.
Outras a concretar

m) Concreción dos elementos transversais que se traballaran no curso que corresponda

Segundo o *Real Decreto 1105/2014, do 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato* indícase os seguintes elementos transversais: comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as Tecnoloxías da Información e a Comunicación, o emprendemento e a educación cívica constitucional traballaranse en todas as materias.



Este deseño curricular inclúe un compoñente ético que se adapta ás novas condicións sociais co fin de dar sentido ao resto de coñecementos presentados na materia. Nesta liña haberá un enfoque dos elementos educativos básicos ou elementos transversais. As características intrínsecas das materias do departamento levan a traballar os elementos transversais de forma inherente nas sesións.

No referente á comprensión lectora, a expresión oral e escrita, queda reflectido no apartado de recursos no relacionado ao plan lector e o fomento á lectura.

En canto á comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e a comunicación, queda expresado en apartados anteriores, engadindo que se promoverá na medida do posible o uso de novas tecnoloxías adaptadas aos contidos e obxectivos da materia, por exemplo, co uso dos taboleiros dixitais para tratar contidos determinados, procura de documentación, traballo teóricos, visualización de exercicios, coreografías, etc., uso de música para o traballo de clase, gravacións para a súa autocorrección, páxinas deportivas, etc., e sobre todo o manexo das aulas virtuais.

No concenrente á educación cívica e constitucional, entendemos a oposición como unha estratexia e non como unha actitude fronte aos demais. A tolerancia e a deportividade no xogo son actitudes moi favorables para a educación para a paz. No centro no que nos atopamos é unha excelente forma de traballar o respecto ás diferenzas de xénero e culturais. A práctica deportiva fomenta a convivencia, tolerancia, prudencia, autocontrol e o diálogo.

A educación para a saúde é unha constante na aula de Educación Física e Deporte e na propia materia de Hábitos de Vida Saudables.

Educación para a igualdade de oportunidades entre ambos sexos para o que debemos de analizar o "currículo oculto" do área intentando propoñer un modelo universal, que elimine os trazos sexistas e desenvolva en igualdade todas as calidades individuais con independencia do sexo. Nestas idades nas que a diferenciación de caracteres sexuais maniféstase de forma significativa, tentaremos contribuír a que os alumnos/ as sexan conscientes dos cambios que experimentan, acéptenos con naturalidade e saiban a influencia que poden ter no seu desenvolvemento, así como o respecto polos devanditos cambios nos demais e en si mesmos.

Adquisición de hábitos de práctica deportiva, de coñecemento de técnicas de traballo e efectos do exercicio físico no organismo e a planificación do traballo de condición física e aplicación de sistemas específicos de desenvolvemento

das distintas capacidades físicas fomentan o espírito emprendedor e a educación cívica e constitucional.

Desde o respecto das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física unha vez máis contribuímos á educación cívica e constitucional.

A disposición positiva cara á práctica habitual de actividade física sistemática como medio de mellora das capacidades físicas, a saúde e calidade de vida motiva cara a un espírito emprendedor así como unha actitude de civismo. O coñecemento dos efectos das distintas drogas na nosa saúde e actitude crítica ante o seu consumo traballa de forma directa todos os temas transversais.

A educación para o consumidor e a proposta cara á ocupación activa e saudable do tempo libre e de lecer, desenvolvendo unha postura crítica colabora cos elementos transversais unha vez máis.

Abordaremos a educación para a paz a cal deberá estar impregnada en todas as materias pero máis concretamente na Educación Física onde existe un contido físico máis dominante que no resto das materias. Propoñeremos, o compañeirismo, a tolerancia, a deportividade, procurando buscar formas de cooperativismo que axuden aos nosos alumnos/as a conseguir actitudes veladoras da paz. Un dos contidos actitudinais máis aplicado en todo o desenvolvemento curricular do área de Educación física é o de aceptación e respecto da propia realidade (corporal e funcional), das diferenzas cos demais (de capacidade, de eficiencia motriz e morfoloxía) e das normas (regras) e resultados (en competición). Todos estes contidos aparecen no traballo da condición física, nos xogos e deportes (tamén para discapacitados) e na expresión corporal.

As actividades relacionadas co Medio Natural tamén desenvolven unha serie de conceptos, procedementos e actitudes directamente relacionados coas actividades físicas que se levan a cabo na natureza. Xa que logo, o coñecemento do medio e a súa vulnerabilidade, as técnicas adecuadas para «utilizalo» e as normas para a súa conservación, se impartirán ao desenvolver estes temas. De igual xeito, aparecen aspectos da educación medioambiental a medida que se desenvolven contidos deportivos, de condición física, xogos, etc., en canto á

utilización do contorno escolar, a manipulación do equipamento e o cumprimento das normas de seguridade e prevención de accidentes.

En definitiva, a educación física ofrécenos unha infinidade de posibilidades a través das que contribuír á formación integral dos nosos/as alumnos/as.

Por outro lado a **Interdisciplinabilidade** é unha das características da maior parte dos contidos de Educación física. No en tanto, sinalaremos, entre moitos, aqueles contidos conceptuais máis claramente interdisciplinarios, desenvolvidos nos libros de texto, e as áreas coas que os comparten:

CONTIDOS	AREA RELACIONADA
O corpo humano. Anatomía funcional Análises do movemento humano Aspectos básicos das funcións de relación, nutrición, etc. Identificación e localización dos principais órganos e aparatos. Hábitos saudables vs. hábitos nocivos. Actividades de lecer. Planificación de actividades de lecer de forma autónoma e creativa.	BIOLOXÍA E XEOLOXÍA
Os Xogos Olímpicos. O deporte como fenómeno sociocultural. Os xogos populares do territorio. As técnicas básicas para interpretar mapas topográficos. Adopción de hábitos de saúde e valoración crítica dos factores e prácticas sociais que favorecen ou entorpecen o desenvolvemento sano do corpo. Aspectos básicos do tempo histórico (presente, pasado, futuro, duración, anterior, posterior, simultaneidade, sucesión). Sensibilidade e respecto polas costumes e modos de vida de poboacións distintas á propia. Respecto ao patrimonio cultural e natural da comunidade e interese polo seu mantemento e recuperación.	XEOGRAFÍA E HISTORIA
Elaboración de materiais.	TECNOLOXÍA EDUCACIÓN PLÁSTICA E VISUAL

<p>Rexeite ás discriminacións na organización de actividades grupais por razóns étnicas, de sexo, estatus social, etc. Valoración do traballo en grupo: actuación desinhibida, integración, calidade da interpretación, respecto á persoa que asuma a dirección e as normas de traballo en grupo. Actitude crítica entre os mensaxes que transmitan os medios de comunicación social e publicidade, mostrando especial sensibilidade aos que supoñen unha discriminación social, sexual, racial, etc.</p>	<p>VALORES ÉTICOS</p>
<p>Vocabulario e palabras estranxeiras relacionadas cos xogos e deportes.</p>	<p>LINGUAS EXTRANXEIRAS</p>
<p>Necesidades e situacións de comunicación oral no medio habitual do alumnado. Comprensión de textos orais atendendo ás diferentes intencións e ás características da situación de comunicación. Produción de textos escritos para recoller e organizar a información, para planificar experiencias, para elaborar alternativas e anticipar solucións, para memorizar mensaxes, etc. Creación de personaxes e situacións dramáticas a partir de distintas fontes (contos, imaxes, obxectos, sons, etc.) utilizando distintos recursos ao seu alcance.</p>	<p>LINGUA CASTELÁ E LITERATURA LINGUA GALEGA E LITERATURA</p>
<p>Resolución das fórmulas de cálculo referentes a probas matemáticas, físicas, composición corporal, etc. Sensibilidade e interese polas informacións mensaxes de natureza numérica, apreciando a utilidade dos números na vida cotiá. As unidades de medida. A escala dos mapas. Cálculo de distancias dende un mapa. Descrición da situación e posición dun obxecto no espazo con relación a un mesmo e a outros puntos de referencias apropiados. Interpretación y descrición verbal de croquis, planos, maquetas e mapas.</p>	<p>MATEMÁTICAS</p>
<p>O ritmo e o movemento corporal. Explotación e manipulación das posibilidades sonoras e expresivas da voz, o corpo e os instrumentos. Interpretacións de cancións e pezas instrumentais sinxelas. O movemento expresivo: expresión corporal e danza. Interpretación do movemento adecuado ao ritmo e ao sentido musical da danza.</p>	<p>MÚSICA</p>

n) Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico

As actividades **complementarias** e **extraescolares** son aquelas que complementan o desenvolvemento da labor docente e a adquisición de contidos. Contribúen á **formación integral** do alumnado e á súa relación co entorno. Están realizadas dentro ou fóra do horario lectivo que serven como complemento á formación do alumnado. Queremos incluír neste punto a importancia capital de relacionar estas actividades coa administración e coa participación activa das familias.

En colaboración cos diferentes entes administrativos chegamos a un acordo coas familias para levar a cabo tres actividades co obxectivo de dar unha continuidade de aprendizaxes e coñecemento relacionando un aspecto tan relevante como é o respecto e coidado tanto do medio urbano como do natural.

A continuación, detállanse as actividades complementarias e extraescolares que se expoñen para o presente curso escolar 2022-2023. Estas actividades quedarán suxeitas á dispoñibilidade de datas e a súa aprobación pola dirección do centro.

- Os recreos dos xoves saída de senderimo no entorno do IES.
- Programa da deputación aprende a través do surfing con saída no 2º-3º trimestre, pendente de confirmar dende o programa os cursos o que ofertarán a actividade. Duración da saída 4 horas para cada curso na Praia de Seaia.
- Viaxe a neve posible data en marzo.
- Limpeza de Praia ca asociación Ceida e charla incluída.
- Saídas de sendeirismo a finais de xuño.
- Día da educación física na rúa o 25 de abril.

O Día da Educación Física na Rúa (DEFER) quere mostrar a miles de persoas a actual EF: integradora, variada, cooperadora, divertida e transmisora de grandes valores. Actualmente este día reúne a estudantes, profesores e voluntarios de toda España e os fai protagonistas baixo o lema “Estilo de Vida Activo para tod@s e para sempre”. A promoción e a divulgación corre a cargo do Consello COLEF e os Colexios Profesionais da Educación Física e o

Deporte autonómicos, e que asesoran aos centros e docentes que desexen participar.

Obxectivos desta actividade:

- ✓ Mostrar a importancia da Educación Física para o desenvolvemento integral e integrado en todas as idades
- ✓ Promover a difusión de actividade física saudables pouco coñecidas
- ✓ Dar a coñecer a nova Educación Física: integradora, variada e divertida, orientada a transmitir hábitos de vida Saudable
- ✓ Transmitir os valores que a práctica da actividade física axuda a potenciar: esforzo, autosuperación, cooperación
- ✓ Fomentar a práctica de actividades físicas variadas e en compañía para o benestar físico, psíquico e social.
- ✓ Mostrar á sociedade parte do traballo realizado nas clases de Educación Física
- ✓ Promover a necesidade dun aumento de horas de Educación Física no sistema educativo.
- ✓ Concienciar dos altos índices de sedentarismo no noso país, co conseguinte problema de saúde e elevado custe sanitario.
- ✓ Animar á sociedade a adoptar un estilo de vida activo.



Por outro lado, analizaremos a evolución da situación en relación á Covid-19, xa que nos atopamos nunha situación moi dinámica para valorar as anteriores actividades propostas e a posibilidade de engadir máis tales como os

torneos deportivos a desenvolver no tempo do recreo ou os recreos deportivos onde se poderá usar o pavillón para o xogo libre, retos, competicións, etc.

Tamén traballaremos as seguintes conmemoracións que aparecen no calendario do inicio do curso:

Calendario dos días mundiais-conmemoracións
21 de setembro: Día Internacional pola Paz
28 de setembro: Día Mundial do Corazón
16 de outubro: Día Mundial da Alimentación
10 de decembro: Día dos Dereitos Humanos
30 de xaneiro: Día Escolar da Paz e a Non Violencia
8 de marzo: Día Internacional da Muller
6 de abril: Día da Actividade Física
9 de abril: Día Mundial da Saúde
5 de xuño: Día Mundial do Medio Ambiente

ñ) Mecanismos de revisión, de avaliación e de modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora

Ao longo do curso académico realizaranse tres sesións de avaliacións dedicadas á reflexión sobre os resultados académicos obtidos e ao grado de adecuación ou non da programación didáctica; unha ao final de cada unha das avaliacións. Temas a tratar:

- Resultados académicos da avaliación e a súa comparación cos da anterior e a mesma avaliación do curso pasado.
- Comprobación da marcha dos traballos a realizar polos alumnos con materias pendentes de cursos anteriores.
- Pertinencia ou non de recuperacións das avaliacións anteriores en función dos resultados obtidos.
- Valoración das actividades extraescolares do trimestre anterior e as razóns polas que non se poden realizar outras.
- Valoración da metodoloxía proposta e medidas para optimizala en relación á distribución da clase, aos tempos dedicados á exposición, ao traballo dos alumnos, á avaliación do traballo diario, ás actividades a realizar na casa.
- Valoración dos recursos e materiais utilizados detectando deficiencias o usos inadecuados, intentando fomentar o uso das TICs e aplicalas ao currículo.
- Valoración dos libros de texto e súa adecuación ao nivel e propoñer o seu cambio para o curso posterior.
- Valoración dos recursos que serven de apoio para a labor de ensinanza e aprendizaxe: textos para o seu comentario, libros de lectura, fichas para a atención a diversidade, mapas, atlas, etc.
- Valoración da marcha da temporalización proposta, xustificando os posibles desaxustes.

Unha vez ao trimestre, os alumnos poderán realizar de xeito anónimo unha avaliación do desenvolvemento da programación: os temas, as actividades na aula, a labor do profesora e os procedementos de avaliación empregados, de xeito que poidan introducirse as modificacións e correccións oportunas en calquera destes factores ao longo do curso académico.

Ao final de cada avaliación realízase unha enquisa entre todos os alumnos dos cursos da ESO, onde se fan preguntas sobre os contidos, obxectivos e resultados da materia; tamén se lles pregunta sobre o grao de entendemento das explicacións recibidas. Unha vez lidas as enquisas e visto o resultado, estudarase se é preciso facer algún cambio na programación.

INDICADORES

	Escala			
	1	2	3	4
1. Adecuación do deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo.				
2. Adecuación da secuenciación e da temporalización das unidades didácticas / temas / proxectos.				
3. O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e a temporalización previstas.				
4. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada unha das unidades, temas ou proxectos.				
5. Adecuación do grao mínimo de consecución fixado para cada estándar.				
6. Asignación a cada estándar do peso correspondente na cualificación.				
7. Vinculación de cada estándar a un ou varios instrumentos para a súa avaliación.				
8. Asociación de cada estándar cos elementos transversais a desenvolver.				
9. Fixación dunha estratexia metodolóxica común para todo o departamento. [Só para ESO e bach.].				
10. Adecuación da secuencia de traballo na aula.				
11. Adecuación dos materiais didácticos utilizados.				
12. Adecuación do libro de texto (no caso de que se use).				
13. Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado, incluídas as consecuencias da proba.				
14. Adecuación da proba de avaliación inicial, elaborada a partir dos estándares.				
15. Adecuación das pautas xerais establecidas para a avaliación continua: probas, traballos, etc.				
16. Adecuación dos criterios establecidos para a recuperación dun exame e dunha avaliación.				
17. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación final. [Só para ESO e bacharelato].				
18. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación extraordinaria. [Só para ESO e bach].				
19. Adecuación dos criterios establecidos para o seguimento de materias				

pendentes. [Só para ESO e bacharelato]				
20. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación desas materias pendentes. [Só para ESO e bacharelato]				
21. Adecuación dos exames, tendo en conta o valor de cada estándar.				
22. Adecuación dos programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos estándares.				
23. Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE.				
24. Grao de desenvolvemento das actividades complementarias e extraescolares previstas.				
25. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos.				
26. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre os criterios de promoción.				
27. Adecuación do seguimento e da revisión da programación ao longo do curso.				
28. Contribución desde a materia ao plan de lectura do centro.				
29. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia.				

Ademais, propoñemos a seguinte táboa como autoavaliación a realizar polo profesorado de area:

	INDICADORES	VALORACIÓN	OBSERVACIÓNS E PROPOSTAS DE MELLORA
Motivación inicial do alumnado			
1	Presento e propoño un plan de traballo, explicando a súa finalidade, antes de cada unidade.		
2	Plantexo situacións introdutorias previas ao tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...)		
Motivación ao longo de todo o proceso			
3	Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cun linguaxe claro e adaptado.		
4	Comunico a finalidade dos aprendizaxes, a súa importancia, funcionalidade, aplicación real, etc.		
5	Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades encontradas.		
Presentación dos contidos			
6	Relaciono os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos do meu alumnado.		

7	Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (mapas conceptuais, esquemas, que teñen que aprender, que é importante, etc.)		
8	Facilito a adquisición de novos contidos a través dos pasos necesarios, intercalando preguntas aclaratorias, sintetizando, exemplificando, etc.		
Actividades na aula			
9	Plantexo actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.		
10	Propoño o meu alumnado actividades variadas (de diagnóstico, de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de síntese, de consolidación, de recuperación, de ampliación e de avaliación).		
11	Nas actividades que propoño existe equilibrio entre as actividades individuais e os traballos en grupo.		
Recursos e organización da aula			
12	Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto do mesmo para as actividades que o alumnado realiza na clase).		
13	Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar, etc., controlando sempre o adecuado clima de traballo.		
14	Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender, etc., tanto para a presentación dos contidos como para a práctica do alumnado, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.		
Instrucións, aclaracións e orientacións ás tarefas do alumnado			
15	Comprobo, de diferentes modos, que o alumnado comprendeu a tarefa que teñen que realizar: facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso, etc.		

1 6	Facilito estratexias de aprendizaxe: como solicitar axuda, como buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e asegúrome da participación de todos/as, etc.		
1 7	Controlo frecuentemente o traballo do alumnado: explicacións adicionais, dando pistas, feedback, etc.		
Clima da aula			
1 8	As relacións que establezo co meu alumnado dentro da aula e a que este establece entre si son correctas, fluídas e desde unhas perspectivas non discriminatorias.		
1 9	Favorezo a elaboración de normas de convivencia coa aportación de todos e reacciono de forma ecuánime ante situacións conflitivas.		
2 0	Fomento o respecto e a colaboración entre o alumnado e acepto as súas suxerencias e aportacións, tanto para a organización das clases como para as actividades de aprendizaxe.		
2 1	Proporciono situacións que facilita ao alumnado o desenvolvemento da afectividade como parte da súa Educación Integral.		
Seguimento/ control do proceso de ensino-aprendizaxe			
2 2	Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecuación dos tempos, agrupamentos e materiais utilizados.		
2 3	Proporciono información ao alumnado sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e, favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.		
2 4	En caso de obxectivos insuficientemente alcanzados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.		
2 5	En caso de obxectivos suficientemente alcanzados, en corto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grado de adquisición.		
Diversidade			

2 6	Teño en conta o nivel de habilidades do alumnado, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, etc., e en función deles, adapto os distintos momentos do proceso de ensinanza-aprendizaxe (motivación, contidos, actividades, etc.).		
2 7	Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos, etc., aos diferentes ritmos e posibilidades de aprendizaxe.		

Está integrada no funcionamento do departamento didáctico unha dedicación importante por actualizar anualmente a programación segundo a normativa derivada da LOMCE, atende as Instrucións de inicio de curso 30 de xullo 2020, e 16 de setembro nas cales especifican os contidos da PD, e tamén as propostas innovadoras que se plantexan de maneira continuada no ámbito da didáctica específica da área, e son conscientes de que se trata dun proceso complexo, dinámico e nunca acabado. Pretendo que a PD constitúa un verdadeiro instrumento de traballo e de coordinación pedagóxica, que cumpra, en definitiva, dúas funcións básicas:

1. Facer explícitas as intencións educativas que se pretenden satisfacer a través da área de EF.

2.- Servir de guía para orientar e coordinar a práctica pedagóxica cotiá do profesorado do departamento.

Aínda que é importante que un documento institucional de referencia deste tipo teña un carácter mais ou menos estable, tamén é un reto seguir mellorándoa, e a aplicación de estratexias para súa revisión é importante. Así, diferenciamos cronoloxicamente 3 momentos clave:

1. **Inicio de curso:** o momento principal para a revisión en profundidade soe ser o mes de setembro, no que se comproba que se recollen os apartados esixidos pola normativa e se revisa o sentido dos mesmos no noso traballo para evitar unha redacción rutinaria. Incorporan aquí, loxicamente, as consideracións oportunas a partir da memoria do curso anterior e as novidades normativas recollidas nas instrucións de inicio de curso, quedando a redacción final do texto baixo a responsabilidade do Xefe de Departamento.
2. **Durante o curso:** No seguimento e a avaliación da PD ó longo do curso, nas correspondentes reunións ordinarias de coordinación dos membros do Departamento, prestase especial atención para posibles modificacións ó seguinte: si a concreción dos diferentes apartados foi clara e útil para o equipo docente, a adecuación da organización temporal dos contidos, a eficacia das propostas para facilitar a adquisición dos mínimos esixibles, a claridade da información para familias e alumnado (en especial sobre a avaliación, e a posible contextualización das características específicas de cada grupo – clase). A valoración compartida entre os profesores que imparten clase en cada curso, así como as opinións do alumnado, serán referencia importante para a posible reorientación da programación. Deixarase constancia das propostas nas actas das reunións de seguimento mensual que require a norma vixente.
3. **Final de curso:** A aplicación total da PD permitirá realizar unha valoración máis global da súa adecuación, completada cos resultados da avaliación do alumnado. Así, concretaranse na memoria final os apartados que se propoñen modificar para o próximo curso.

o) Adaptación a situación COVID cos seguintes apartados

1. **Aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso anterior. Reforzamento dos elementos curriculares esenciais e as competencias e aprendizaxes imprescindibles do curso anterior. Plan de reforzo e recuperación.**

A avaliación Inicial será un punto de partida importante para a proposta de diferentes medidas. Ademais, en cada unidade didáctica faremos un diagnóstico inicial co fin de atopar aprendizaxes non adquiridos. Na avaliación inicial non observamos grandes carencias a destacar no alumnado máis propoñemos un plan de reforzo a través de tarefas de investigación que permitan traballar diferentes competencias (facemos fincapé na competencia dixital) e que permiten ao alumnado coller experiencia e habilidade no uso das ferramentas dixitais que o almnado deberá manexar ao longo do curso académico e que se realizarán nas primeiras semanas.

Por outro lado ao longo do curso a area da nosa materia o/a profesor/a poderá propoñer canta tarefa extra considere pertinente a aqueles/as alumnos/as cuxo rendemento sexa lixeiramente insuficiente nalgúns dos seus aspectos, contidos, avaliacións ou global do curso, aínda que non necesariamente en todos eles.

Ademais, como xa comentamos anteriormente, seguiremos as medidas dadas polo plan de reforzo e recuperación establecido polo centro.

2. **Posibles escenarios en función da situación sanitaria: actividade lectiva presencial, semipresencial e/ou non presencial.**

Na ensinanza obrigatoria debemos priorizar a ensinanza presencial mais na situación actual de pandemia, faise necesario contemplar dous posibles escenarios para a ensinanza a distancia.

- Educación a distancia por un período curto debido a unha corentena, ou illamento, de todo o grupo ou so dalgún alumno/a.
- Educación a distancia de todo o grupo por un período longo, debido ao empeoramento da situación sanitaria.

No primeiro dos supostos, ensinanza a distancia por un período curto de tempo, continuarase coa programación establecida e retrasarase se fose o caso as aprendizaxes que non poidan ser realizadas a distancia. Tamén haberá posibilidade de retrasar as probas obxectivas de avaliación, que se realizarán no momento no que o/a alumno/a ou o grupo se reincorpore á ensinanza presencial.

No segundo suposto de ensinanza a distancia por un longo período de tempo, intentarase igualmente seguir a programación, eliminando os estándares que non poidan ser traballados a distancia, como aqueles que supoñen a realización de prácticas físicas ou deportivas con material concreto ou en espazos concretos. Este suposto implica a avaliación e cualificación a distancia empregando as plataformas dixitais e medios telemáticos.

Na situación de actividade lectiva non presencial non se contempla o emprego de clases retransmitidas en tempo real polo fallo constante na liña tanto no centro como nas familias. O ensino non presencial será impartido a través da Aula Virtual Moodle e/ou Edixgal de cada grupo entre outras se fora necesario. Identificarase o alumnado de cada grupo que teña dificultades de conexión ou falla de equipamento, para que a Consellaría adopte as medidas oportunas que minimicen as eventuais dificultades da educación realizada por medios telemáticos.

Manterase a ensinanza a distancia cunha atención semanal ao alumnado e dedicación horaria segundo a xornada laboral establecida de forma presencial para o persoal docente. Comunicarase á xefatura de estudos calquera anomalía detectada no seguimento da actividade lectiva do grupo.

Finalizado o período de peche presencial da aula, nivel educativo ou centro realizarase un proceso de reactivación por fases para o reinicio da actividade lectiva. As fases establecidas para a reactivación son orientadoras, existindo a posibilidade de modificar tanto a súa duración como a porcentaxe do alumnado incluído en cada fase. O modelo a aplicar correspóndelle á Consellaría de Educación co asesoramento da Consellaría de Sanidade. Sen prexuízo das medidas xenéricas establecidas no protocolo aprobado polas Consellarías de Educación e Sanidade o centro ten previsto as fases de reincorporación indicadas no apartado Medidas na xestión de grupos do plan COVID do centro.

Na situación de actividade lectiva presencial seguirase a programación de aula ordinaria reflexada nesta programación xa adaptada á situación actual da pandemia (**ver punto p) Programación de aula**). Por outro lado, o area de Educación Física sigue as medidas do Protocolo Covid para intentar manter a seguridade da comunidade educativa e que se pode consultar na web do centro

3. **Metodoloxía, instrumentos de avaliación e cualificación debido a transición posible ao ensino non presencial, se esta fose necesaria.**

Metodoloxía	<p>A metodoloxía de educación a distancia é aquela que utiliza “estratexias de ensino-aprendizaxe que permiten superar as limitacións de espazo e tempo entre os actores do proceso educativo”.</p> <p>Empregaremos as ferramentas corporativas da Xunta da Galicia como Edixgal, o correo electrónico, Webex ou espazo abalar para lograr unha comunicación o máis fluída que nos sexa posible dentro das limitacións coas que nos atopamos. Tanto o profesor como o alumnado empregará o foro e mensaxería privada da plataforma para manterse en contacto</p> <p>O profesorado realizará o seguimento do alumnado impartindo os coñecementos da materia de xeito virtual, a través dos contidos dispoñibles ben achegados polo profesorado ou ben os que poña a disposición a Consellaría. Igualmente, o/a profesor/a poderá poñer tarefas ao alumnado que reforcen o contido da materia ou a avaliación continua da mesma.</p> <p>Propoñeranse actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teóricas, a través da realización das tarefas que deberán presentar en prazos determinados dos que lles serán informados. 2. Prácticas, animándoos para que leven a cabo actividades adaptadas a situación real de confinamento.
--------------------	--

	<p>Procurarase que as actividades propostas sexan accesibles para todo o alumnado e que resulten doadas de executar de maneira autónoma e con recursos limitados. Ademais, intentase que resulten motivadoras e variadas.</p> <p>A información en relación a pandemia estará sempre actualizada a través da web do centro.</p>
<p>Avaliación e cualificación</p>	<p>Todas as tarefas realizadas polos alumnos/as serán valoradas e informarase ao alumno a través do correo electrónico da cualificación obtida ou mediante as propias plataformas. No caso de ser necesario estableceranse mecanismos correctores.</p> <p>A avaliación será adaptada á temporalización, situación na que nos atopemos e posibilidade individual de cada alumno/a. Orientarémonos a través dos criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe avaliábeis de cada Unidade Didáctica e so avaliaremos os que poidan ser adquiridos polo alumnado dende a realidade da situación coa que nos atopemos.</p> <p>Propoñemos unha avaliación a distancia efectiva e fiable cubrirá aspectos cuantitativos e cualitativos, unha avaliación sumativa e formativa, a través de distintos recursos que non só busquen informar o alumno sobre o progreso, senón que tamén beneficien a aprendizaxe. Seguiremos o mesmo sistema de cualificación tratados no apartado de avaliación (ver punto g) pero adaptando os instrumentos.</p> <p>A avaliación online realizarémola a través de tarefas e traballos individuais e/ou en grupo se houberse posibilidade e que permiten valorar a capacidade de resolución de problemas, ademais do resultado; as achegas aos foros, os debates e charlas poderán ser outro procedemento de avaliación.</p>

p) Programación de aula

A **programación de aula** “*é a planificación que conecta directamente co traballo diario que realiza cada profesor/a co seu grupo de alumnos*” (MEC, 1996).

Encóntrase integrada no **terceiro nivel de concreción e** formada polas **UDD** ou unidades mínimas de programación, encargadas de organizar, desenvolver e concretar os compoñentes relativos ao que, como e cando ensinar e avaliar (obxectivos, contidos, , avaliación...)

A presente programación de aula veuse influenciada pola situación da Covid-19 e os contidos foron seleccionados en función de manter a máxima seguridade posible para a comunidade educativa (distanciamento de seguridade, uso mínimo de material, non compartir material, etc.).

➤ EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 1: COÑEZO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS			1º TRIMESTRE		Nº SESIÓN: 12	
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS: 1. Recoñecer a estrutura dunha sesión e preparar e realizar quecementos e voltas á calma tendo en conta a actividade posterior. 2. Controlar a intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. 3. Coñecer e valorar con axuda o estado das CFB. 4. Mellorar ou manter o nivel de condición física, participando de maneira activa.						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física.	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	10%	20%	P5 I3
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	10%	20%	P5 I3

			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	10%	20%	P5 I3
Bloque 3. Actividade física e saúde.	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde.</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	10%	20%	P6
			EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	10%	20%	P6
			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	10%	20%	I1
			EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	10%	20%	P7 I3

	<p> </p> <p>Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>		<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	10%	20%	P5
	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	10%	20%	I1
			<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	10%	0%	P7 I1

CURSO 2º ESO						
UD 2: De habilidades motrices básicas a específicas			1º TRIMESTRE		Nº SESIONES: 11	
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS: 1. Desenvolver as habilidades motrices básicas, especialmente os saltos e xiros. 2. Coñecer a técnica correcta de determinados xiros. 3. Diferenciar movementos ben realizados tecnicamente dos que non o están. 4. Aumentar a confianza en si mesmo/a.						
BLOQUE CONTIDOS S	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	P E S O	GRA DO	INSTRU MENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física.	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	20%	20%	11

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	20%	20%	P7
			EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	20%	20%	I1
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	20%	20%	P7
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	20%	0%	P7 I1

CURSO 2º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 3: COREOGRAFÍA			2º TRIMESTRE		Nº SESIONES: 11	
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Superar os posibles prexuízos da práctica desta actividade así como evitar actitudes de discriminación por motivo de sexos. 2. Ser capaz de recoñecer a expresión corporal como medio de práctica da EF. 3. Tomar conciencia da posibilidade expresiva do movemento rítmico. 4. Experimentar as posibilidades do movemento expresivo e da súa relación co ritmo. 5. Realizar danzas e bailes sinxelos. 6. Recoñecer e interpretar os xestos codificados e expresións habitualmente utilizados. 7. Realizar improvisacións espontáneas de xeito individual. 						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física.	B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	10%	20%	I1
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	10%	40%	I1

	disposición positiva cara á súa mellora.					
	B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	10%	20%	P5
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.	B2.1. Experimentación de actividades artístico expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	20%	20%	P7
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	20%	20%	P7 I1
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	20%	40%	P7

	sinxelas de carácter recreativo e popular.		EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	10%	0%	I1
--	--	--	---	-----	----	----

CURSO 2º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 4: DEPORTES			2º TRIMESTRE		Nº SESIONES: 12	
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS: 1. Coñecer e practicar a modalidade do cancha dividida.. 2. Manexar os materiais en cada sesión. 3. Respetar as normas de xogo e aos compañeiros á marxe dos resultados obtidos. 4. Coñecer e practicar os diferentes encadeamentos lóxicos dos distintos golpes en función da traxectoria do móbil. os fundamentos técnicos e tácticos dos deportes de cancha dividida.. 5. Fomentar a motivación a través do xogo.						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. A mosca tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	20%	40%	I1

	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	20%	20%	I1
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	15%	20%	P7
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	15%	20%	P7

			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	15%	20%	P7
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	15%	20%	P7

CURSO 2º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 5: SAÚDE E CONDICIÓN FÍSICA			3º TRIMESTRE		Nº SESIÓN: 10	
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS: 1. Utilizar as tecnoloxías como medio de información e comunicación e como medida de ampliación de contidos. 2. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades do rendemento motor, a mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución. 3. Experimentar diferentes actividades tomar conciencia da importancia da realización de exercicios hixiénicos e unha alimentación saudable. 4. Coñecer os riscos que provocan no noso organismo uns malos hábitos alimentarios e a importancia que ten na vida diaria e na saúde.						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso	20%	20%	P5

	<p>actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p>propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<p>de procura, análise e selección de información salientable.</p>			
			<p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	20%	20%	P5
<p>Bloque 3. Actividade física e saúde</p>	<p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde</p>	20%	20%	P5

	<p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de auto exigencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	<p>20%</p>	<p>20%</p>	<p>P7</p>
			<p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>20%</p>	<p>20%</p>	<p>P5</p>

CURSO 2º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 6: NON TE PERDAS			3º TRIMESTRE		Nº SESIÓN: 10	
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolver os conceptos teóricos básicos e os distintos protocolos vinculados cos primeiros auxilios, asimilando a importancia do coñecemento dos mesmos. 2. Coñecer e respectar o medio natural da contorna e os espazos do centro. 3. Preparar unha ruta: a mochila, a vestimenta e o calzado. 4. Completar un plano e executar distintos percorridos con diferentes técnicas. 5. Participar e cooperar no traballo en equipo, respectando os distintos niveis de aprendizaxe e habilidades motrices. 6. Distinguir el senderismo como medio saludable de actividad física 7. Tomar conciencia sobre a necesidade de coidar o medio ambiente. 						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	20%	20%	P5
	B1.7. Aceptación e respecto das normas		EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común	20%	40%	P7

	<p>para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p>		<p>para a realización de actividades físico deportivas.</p>			
	<p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p>	30%	20%	P7

<p>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.</p>	<p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>30%</p>	<p>20%</p>	<p>P7</p>
--	--	--	--	------------	------------	-----------

CURSO 4º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 1: EU SEI DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE			1º TRIMESTRE		Nº SESIÓN: 12	
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS: 1. Deseñar e por en práctica quecementos e voltas á calma tras o análise da posterior/anterior actividade e como medio de prevención de lesións. 2. Valorar a relación existente entre unha boa C.F e a mellora das condicións da saúde, así como relacionar hábitos nocivos para a saúde. 3. Realizar actividades dirixidas ao desenvolvemento das capacidades. 4. Elaborar e por en práctica un plan de traballo que integre as CFB.						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física.	B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	10%	20%	P5 I3
			EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	10%	20%	P5 I3
			EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e	10%	20%	P5 I3

			final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.			
Bloque 3. Actividade física e saúde.	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	10%	20%	P6 I1
			EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	10%	20%	P5 I3
			EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	10%	20%	P6
	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	10%	20%	I1

	<p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p>	<p>actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</p>	<p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p>	10%	20%	P7
			<p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p>	10%	20%	P5 I3
			<p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándolas coa saúde.</p>	10%	20%	P6

CURSO 4º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 2: PRIMEIROS AUXILIOS E FORZ			1º TRIMESTRE		Nº SESIÓN: 11	
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS: 1. Descubrir novas técnicas do entrenamiento de forza. 2. Valorar o traballo da condición física que ofrece grandes beneficios. 3. Aumentar a confianza en si mesmo/a. 4. Resolver situacións motrices individuais aplicando as técnicas diferentes nun entorno estable ou en situacións de adaptación ao entorno. 5. Coñecer y utilizar las medidas de seguridade y de prevención de lesiones y de accidentes durante la práctica del parkour. 6. Desenvolver os conceptos teóricos básicos e os distintos protocolos vinculados cos primeiros auxilios, asimilando a importancia do coñecemento dos mesmos.						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física.	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	20%	20%	I1
	B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de		EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	20%	20%	I6

	<p>actividades físico deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>a seguridade das persoas participantes.</p>	<p>EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</p>	20%	20%	I6
<p>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.</p>	<p>B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p>	20%	20%	P7
			<p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p>	20%	20%	I1

CURSO 4º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 3: O MEU CORPO EXPRESASE			2º TRIMESTRE		Nº SESIÓN: 10	
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar as tecnoloxías como medio de información e comunicación e como medida de ampliación de contidos. 2. Experimentar e explorar os recursos expresivos do corpo 3. Utilizar os recursos expresivos do corpo e poder comunicar ideas e sentimentos e para representar historias, personaxes, vivencias, etc. 4. Utilizar as calidades básicas do movemento na expresión corporal. 5. Executar movementos seguindo ritmos. 6. Buscar a orixinalidade e a creatividade, así como a desinhibición persoal na expresión corporal. 7. Establecer relacións co grupo, comportándose con naturalidade. 8. Mostrarse tolerante, pero crítico á vez, coa comunicación corporal. 9. Aceptar e respectar o traballo dos compañeiros e as compañeiras. 10. Aceptar e estimar o seu propio corpo. 						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física.	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10.	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	10%	20%	I1

	<p>Técnicas de traballo en equipo. B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	<p>resolución de situacións descoñecidas.</p>	<p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>	<p>10%</p>	<p>20%</p>	<p>I1</p>
	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.</p>	<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>10%</p>	<p>20%</p>	<p>P5</p>
			<p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p>	<p>10%</p>	<p>20%</p>	<p>P5</p>
			<p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>	<p>10%</p>	<p>20%</p>	<p>P5</p>

<p>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.</p>	<p>B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>	<p>B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p>	20%	20%	P7
			<p>EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</p>	20%	20%	P7
			<p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p>	10%	20%	P7

CURSO 4º ESO						
UNIDAD DIDÁCTICA 4: XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS				2º TRIMESTRE		Nº SESIONES: 12
<p align="center">OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coñecer e practicar distintas modalidades de deportes e xogos alternativos. 2. Manexar con destreza os materiais en cada sesión. 3. Valorar os deportes e xogos alternativos como medio de utilización do tempo libre e como actividade recreativa. 4. Respetar as normas de xogo e aos compañeiros á marxe dos resultados obtidos. 5. Fomentar a competición e o respecto polas normas, como medios para disfrutar o deporte. 						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	PESO	GRADO	INSTRUMENTOS
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	20%	20%	P5
			EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	10%	20%	P5

	diferentes papeis e funcións.		EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma	10%	20%	P5
	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a..	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	20%	20%	I1
EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.			10%	20%	I1	
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.			10%	20%	I1	

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.	B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	10%	20%	P7
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	10%	0%	P7

CURSO 4º ESO		
UNIDAD DIDÁCTICA 5: DEPORTES	3º TRIMESTRE	Nº SESIÓN: 12
<p align="center">OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perfeccionar os elementos técnico-tácticos dos deportes. 2. Coñecer a regulamentación básica dos deportes. 3. Fomentar a motivación pola actividade física e o deporte a través do xogo. 4. Respetar as normas de xogo e aos compañeiros á marxe dos resultados obtidos. 5. Fomentar a competición e o respecto polas normas, como medios para desfrutar o deporte. 6. Establecer relación sociais e actitudes de respecto, tolerancia, traballo en equipo e deportividade. 		

BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	P E S O	GRA DO	INSTR UMENT OS
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	30%	20%	P5
	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas,	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	20%	20%	I1

	oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	20%	20%	11
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	20%	20%	11

CURSO 4º ESO		
UNIDAD DIDÁCTICA 6: O MEDIO NATURAL É O MEU MEDIO	3º TRIMESTRE	Nº SESIÓN: 8
<p>OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coñecer os riscos que provocan no noso organismo uns malos hábitos alimentarios e de hidratación. 2. Valorar a importancia que ten o contido anterior contido na vida diaria para a saúde e a calidade de vida. 3. Coñecer e respectar o medio natural da contorna e os espazos do centro. 4. Ser capaz de orientarse nos diferentes entornos, centro escolar e medio natural máis preto. 		

<p>5. Identificar a simboloxía no mapa e confeccionar mapas simples.</p> <p>6. Participar en carreiras de orientación valorando as actividades na natureza como medio de ocupación do tempo libre.</p> <p>7. Desenvolver a percepción espacial.</p> <p>8. Utilizar os medios tecnolóxicos (Internet, GPS, etc.) para a mellora e ampliación dos contidos da unidade.</p> <p>9. Participar e cooperar no traballo en equipo, respectando os distintos niveis de aprendizaxe e habilidades motrices.</p>						
BLOQUE CONTIDOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	P E S O	GRA DO	INSTRUME NTOS
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración- oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	20%	20%	P7

	<p>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	<p>B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.</p>	<p>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</p>	30%	20%	P5
			<p>EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p>	30%	20%	P5
			<p>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</p>	20%	40%	P7

q) Propostas de mellora e conclusións:

A **neurociencia** deixounos moi claro que sen emoción non hai aprendizaxe e nós non podemos ignoralo nin seguir desconectados do que senten ou poden sentir os nosos alumnos e alumnas grazas ao noso traballo. As claves para conseguir adherencia a hábitos saudables pasan por aquí, e a nosa labor tamén. Facelos sentir importantes, responsables, pertencentes a un grupo cunha misión, conéctalos con outras persoas, escoítalos, deixarlles que se equivoquen, potenciar os seus puntos fortes ou enfrontalos a problemas reais fainos estar vivos e conectados (igual que a nós).



Despois da realización da presente Programación, presentamos unha serie de propostas de mellora despois de analizar cada un dos instrumentos que se empregaron para a avaliación da práctica docente:

- Diminución de ratios en xogos, por exemplo na fase de animación para que non exista alumnado que estea parado poderemos cambiar o ratio do alumnado que pilla ou dividir a aula en dous grupos.
- Necesidade de que a sesión de EF non se vexa reducida debido á recollida e acompañamento ás aulas, xa que por exemplo, na *UD 9, Camiñando á Escola*, perdemos tempo no acompañamento do alumnado que podería ser aproveitado na sesión.
- Dotar de autonomía nas diferentes actividades guiándoos para o seu camiño cara á madurez.
- Potenciar responsabilidade ao alumnado e as súas familias, as familias deberían participar mais na implicación da práctica de actividade física, e dende a nosa área contribuír animando mediante avisos coma con trípticos elaborados na aula polo noso alumnado.
- Grupos compensados e cohesionados, para iso deberemos traballar mais estruturas cooperativas nas nosas UD e fomentar a axuda entre compañeiros e compañeiras independentemente do seu nivel de desenrolo.

Existe unha enorme vinculación entre a actividade física e a saúde. É necesario ir establecendo dende a escola as bases para que o noso alumnado entenda a actividade e o exercicio físico como un hábito máis na súa vida diaria. Serán os centros educativos e nós, como mestres/as en Educación Física os que fomentemos ese hábito de vida activa xa que o noso traballo como educadores é garantir que o alumnado saiba que son responsables da súa aprendizaxe e que son eles e elas os que teñen o poder para controlar

a súa propia vida. Todos os membros da sociedade poden participar na mellora das oportunidades para realizar actividade física saudable. Queremos que o noso alumnado teña calidade de vida!.