

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15006742	IES Concepción Arenal	Ferrol	2024/2025

## Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	1º ESO	2	70

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	19
4.2. Materiais e recursos didácticos	21
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	22
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	22
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	23
6. Medidas de atención á diversidade	23
7.1. Concreción dos elementos transversais	24
7.2. Actividades complementarias	25
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	25
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	26
9. Outros apartados	27

## 1. Introducción

A presente programación didáctica vai encamiñada a combater os altos niveis de sedentarismo que nos atopamos na actualidade tal e como nos indican numerosas investigacións, polo tanto a actividade física (AF) ten que ser a chave para paliar dita problemática.

A Educación Física (EF) é unha ferramenta fundamental na formación do alumnado en todas as súas etapas evolutivas, aportándolle á cidadanía uns valores e hábitos saudables, hixiénicos e posturais.

Nesta programación tratarase de elaborar un camiño para que o alumnado consiga desenvolver as competencias necesarias para a sociedade mediante unha formación integral do individuo, principalmente a través da "competencia motriz", xa que esta servirlle ó alumnado para acadar de maneira máis efectiva o resto de competencias clave

A programación consta de 8 unidades didácticas, unha transversal na que se verán contidos de alimentación, educación postural, prevención de riscos e hábitos saudables entre outros. O resto de unidades están encamiñadas a traballar contidos dos diferentes bloques de contidos do currículo.

## 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos en que se participa.	5	3			1-3-5	3		

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, afondando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

**Descrición:**
**3.1. Relación de unidades didácticas**

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	HÁBITOS SAUDABLES	Esta unidade será transversal e desenvolverase ó longo do curso, onde se irán introducindo contidos como os quecementos tanto xerais como específicos para a prevención de lesións, os contidos de primeiros auxilios, elementos de hábitos de actividade física saudable, uso da bicicleta, coidado do medio e reciclaxe de material, alimentación saudable, hábitos posturais e ergonómicos, así como todos aqueles contidos vencellados co coidado do material, medio e instalacións.	9	10	X	X	X
2	CONDICIÓN FÍSICA LÚDICA	Nesta unidade didáctica verán o concepto de condición física, as capacidades físicas básicas, así como avaliar e desenvolver estas. Farase principalmente a través de formas xogadas como son os xogos populares e tradicionais galegos e tamén coñecerán como controlar a intensidade a través do control da frecuencia cardíaca	14	10	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
3	ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES DE CONTROL E COORDINACIÓN CORPORAL (Atletismo)	Continuando coa unidade anterior, nesta veremos actividades deportivas como é o caso do atletismo coas diferentes modalidades, carreiras, saltos e lanzamentos buscando así a diversidade. Relacionaremos esta unidade tamén coa anterior xa que cada modalidade estará relacionada con cada unha das capacidades físicas vistas na unidade didáctica 2 de Condición Física Lúdica.	9	6	X		
4	MALABARES	Nesta unidade didáctica número 6 buscaremos a desinhibición por parte do alumnado a través de expresar emocións e sentimentos tendo en conta o ritmo musical, os compañeiros e compañeiras así como os elementos básicos de seguridade que se deben de adotar nas figuras de acrosport. Nesta UD o alumnado deberá de participar na elaboración unha composición coreográfica	6	4	X		
5	PINFUVOTE	Esta unidade diáctica, ten por obxectivo servir como paso previo aos deportes de raqueta para interpretar os espazos separados e a participación alternativa, así como desenvolver a coordinación tanto óculo-manual como óculo-pédica a través dun deporte alternativo como é o Pinfuvote.	14	9		X	
6	INICIACIÓN ÓS DEPORTES DE RAQUETA	Progresamos coa introdución dunha oposición rival en situacións individuais. Comezaremos sen uso de implemento pero si de móbil como é a indiaka, logo introducimos implemento (palas e raquetas) algúns deles elaborados con material reciclado e con diferentes móbiles de distintos tamaños e pesos (pelotas e plumas) para desenvolver a coordinación óculo-manual en situacións de participación alternativa e espazo separado	14	9		X	
7	FÚTBOL SALA	Xa no terceiro trimestre, e cunha bagaxe importante de contidos, progresamos cara un deporte de maior complexidade como é o fútbol sala, deporte de colaboración-oposición onde o alumnado debe de ter en conta os aspectos regulamentarios, posición no campo, propias posibilidades, así como a interacción con compañeiros/as e rivais. Deberán de aplicar as habilidades motrices específicas propias do fútbol sala para resolver as situacións problema que propón este deporte.	17	11			X
8	ARTZIKIROL	Xa no terceiro trimestre, e cunha bagaxe importante de contidos, progresamos cara un deporte de maior complexidade como é o ARTZIKIROL, deporte de colaboración-	17	11			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	ARTZIKIROL	oposición onde o alumnado debe de ter en conta os aspectos regulamentarios, posición no campo, propias posibilidades, así como a interacción con compañeiros/as e rivais. Deberán de aplicar as habilidades motrices específicas propias do xogo para resolver as situacións problema que propón esta actividade.	17	11			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	HÁBITOS SAUDABLES	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autoavaliar a súa propia condición física e elaborar unha táboa de exercicios para a mellora da mesma	TI	100
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Realizar de xeito autónomo un quecemento xeral e específico, a súa propia táboa de exercicios e aséarse no 70% das sesións		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar os riscos que poden supoñer os malos hábitos de vida		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Elaborar un documento dixital onde se recollan os elementos vistos na unidade didáctica transversal.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Elaborar de xeito autónomo quecementos xerais e específicos así como a fase de volta á calma.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e aplicar os protocolos básicos dos primeiros auxilios como son o PAS e o SVB.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar deportivamente sen amosar competitividade desmedida, sempre dende o respecto.		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Coñecer e describir xogos tradicionais e asocialos co desenvolvemento das capacidades físicas		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Recoñecer e aplicar aspectos preventivos nas sesións prácticas		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Rexeitar calquera tipo de estereotipo vencellado ás modalidades deportivas practicadas.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Elaborar quecementos xerais e específicos axeitados á modalidade deportiva practicada na parte principal		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>- Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.</li> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.</li> <li>- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	CONDICIÓN FÍSICA LÚDICA	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Coñecer a implicación das capacidades físicas nas diferentes actividades así como os beneficios do desenvolvemento da condición física e como avaliar as capacidades físicas básicas	TI	100
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Saber dosificar os esforzos e a intensidade para o desenvolvemento saudable das capacidades físicas de xeito saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Traballar con esforzo e autosuperación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas e buscar unha mellora da condición física saudable.		



<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Resolver de xeito eficaz os problemas tanto individualmente como en equipo que se dan nas situacións lúdicas propostas tendo en conta o espazo e o tempo así como as súas posibilidades de interacción.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar amosando capacidade de superación para o desenvolvemento da condición física		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Rexeitar calquera comportamento violento ou discriminatorio en cada un dos xogos e actividades realizadas nas sesións para o desenvolvemento da condición física.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en xogos tradicionais galegos e coñecer a implicación das diferentes capacidades físicas en cada un deles, vendo como mellorar a condición física de xeito lúdico e saudable.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> </ul> </li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES DE CONTROL E COORDINACIÓN CORPORAL (Atletismo)	6

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física	TI	100
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Elaborar un documento dixital vencellado coas diferentes probas de atletismo vistas na unidade didáctica para a asimilación dos conceptos de xeito teórico-práctico		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Amosar interese e participar activamente en todas as probas vistas do atletismo respectando aos demais independentemente do seu nivel de execución ou calquera outra condición.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Coñecer e aplicar a técnica e o regulamento das diferentes probas vistas do atletismo ó longo da unidade didáctica		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Respectar o propio nivel de execución así como o dos demais, amosando sempre unha actitude de respecto e rexeitando estereotipos e actuacións discriminatorias ou violentas		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental:</li> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
4	MALABARES	4

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.	TI	100
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Valorar as actividades artístico-expresivas como un medio para a comunicación a través da motricidade e promover os malabares como fonte de saúde e comunicación		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Elaborar unha edición dun arquivo musical para a realización dunha composición coreográfica de malabares así como a entrega dun documento teórico onde se especifiquen as figuras empregadas nas coreografías		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Coñecer e reproducir as diferentes figuras vistas na unidade didáctica para a creación dunha composición coreográfica grupal, tendo en conta os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade dos malabares.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Establecer mecanismos de entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de prácticas motrices, e respetar a diversidade de competencia motriz.		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con e sen base musical ante as súas compañeiras e compañeiros, e aplicar as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
5	PINFUVOTE	9

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

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participar con respecto e deportividade, resolvendo co diálogo os posibles conflitos e rexeitar calquera comportamento antideportivo ou violento.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Acadar unha mellora na execución técnica nos diferentes xestos do pinfuvote a través da capacidade de esofozo para aplicarlos en situacións simuladoras preferencias.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Aplicar os elementos técnico-tácticos específicos para resolver con eficacia as situacións motrices do pinfuvote co obxectivos de contrarestar a oposición rival.	TI	100
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Traballar en equipo para acadar o obxectivo grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Controlar as emocións cando falla ou cando o fai alguén do seu propio equipo ou do equipo rival, así como evitar a competición desmedida neste deporte inclusivo.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
6	INICIACIÓN ÓS DEPORTES DE RAQUETA	9

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.	TI	100
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Coñecer o regulamento así como as regras da sesión ademais de participar con deportividade sendo participante, árbitro/a ou público.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar correctamente as medidas preventivas nos deportes de raqueta tendo en conta os riscos que pode supoñer un mal uso dos implementos deportivos.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Coñecer e aplicar as habilidades específicas dos deportes de raqueta tanto en situacións motrices individuais como en parellas.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Analizar a información derivada do xogo nos diferentes deportes de raqueta así como as súas posibilidades de execución, para tomar a mellor decisión posible para contrarrestar a oposición rival e acadar o obxectivo individual ou de parella nos deportes de raqueta		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Amosar compañeirismo e cooperación en situacións xogadas por parellas nos deportes de raqueta así como axuda ás/ós compañeiras/os a perfeccionar as habilidades específicas a través da coavaliación.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Controlar as emocións cando el/ela falla, cando o fai a súa parellas ou o rival, así como evita a competición desmedida nestes deportes de raqueta.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Resolver os posibles conflitos de xeito dialogado e resolvendo as situacións de controversia que se poden dar no xogo tendo como referencia o regulamento e velando sempre polo bo clima, rexeitando situacións de carácter violento ou discriminatorio.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.</li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	FÚTBOL SALA	11

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	TI	100
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Traballar en equipo para acadar o obxectivo grupal, respectando a todos e a todas independentemente do nivel psicomotriz.		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar de maneira activa nas sesións de fútbol sala, competindo de xeito deportivo nos diferentes roles como executante, observador ou árbitro así como coñecer e aplicar o regulamento do fútbol sala.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Aplicar as habilidades motrices específicas do fútbol sala e xogar en equipo para resolver a situación motriz proposta.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Analizar o xogo tendo en conta as variables do espazo e tempo en relación á posición na pista, posición dos/as compañeiros/as, opoñentes, regulamento así como as súas posibilidades de execución para tomar a mellor decisión e executalo da mellor maneira posible para acadar o éxito na situación		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Actúar con deportividade e controlar as súas emocións e sensacións durante as fases do xogo.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social:</li> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul>



### Contidos

- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Toma de decisións:
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
8	ARTZIKIROL	11

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.	TI	100
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Traballar de maneira individual e grupal asumindo as responsabilidades asignadas.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Amosar interese e capacidade de superación sempre dende unha competición sa e evitando actitudes antideportivas ou discriminatorias.		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar os elementos de risco para a sostibilidade do medio valorando o impacto de actividades incívicas.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> <li>- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Neste apartado falaremos dos aspectos metodolóxicos, é dicir, da planificación de actividades, agrupamentos, recursos onde se organizan todos os elementos que compoñen o proceso de ensinanza-aprendizaxe en base ó alumnado. A metodoloxía posúe unha característica, que é que se pode modificar ó longo do proceso educativo en función das necesidades.

Esta programación terá en conta os seguintes principios metodolóxicos:

- a) Aprendizaxe significativo: Para isto debemos de coñecer o nivel de partida, polo que será necesario facer unha avaliación inicial non avaliabile, con tarefas abertas e globais ou cuestionarios e preguntas.
- b) Aplicabilidade dos coñecementos: Buscaranse situacións reais, próximas onde os coñecementos teñan unha aplicabilidade real na sociedade con contidos utilitarios.
- c) Significatividade dos contidos: Deben de ser actuais, novidosos e de interese para o alumnado.
- d) Aprendizaxe permanente: O alumnado debe de participar de xeito crítico, aprender facendo, como pode ser a elaboración de coreografías grupais.
- e) Autonomía: Capacidade de aprender en solitario, guíalos cando non poidan solos. Un exemplo é a elaboración de traballos onde se empreguen as novas tecnoloxías da información e da comunicación.
- f) Enfoque interdisciplinar: A través de unidades didácticas vencelladas a outras materias.
- g) Educación en valores: Na metodoloxía teremos os elementos transversais, fomentando un benestar na convivencia, presente en todas as unidades.
- h) Atención á diversidade: Empregaremos unha metodoloxía eminentemente práctica e vivencial que facilite a normalización e inclusión. Actividades deseñadas para que todo o alumnado as poidan realizar con gran variedade de execución e agrupamentos e recursos que atendan á diversidade.

Métodos:

Na materia que nos compete (Educación Física), algúns métodos que empregaremos serán os demostrativos para a explicación de tarefas de certos xestos técnicos. Outro habitual é por descubrimento, onde irán realizando tarefas de máis sinxelas a máis difíciles. Tamén podemos empregar o interrogativo en certos momentos, que implique a comunicación alumnado-docente e docente-alumnado mediante preguntas para o proceso de ensinanza-aprendizaxe. Nesta programación didáctica, ademais destes métodos tradicionais, empregaremos outros, os cales están detallados a continuación:

- a) Método do caso: Elaboraranse casos prácticos, simulando situacións reais onde parte do alumnado participa como actor/actriz facendo de accidentado nos contidos vencellados cos primeiros auxilios, poñendo marcha o plan de emerxencia e actuación. Logo realizase un análise do realizado, un debate e rematando con conclusións.
- b) Método tutorial: Nesta materia buscamos o máximo compromiso motor durante a sesión de EF, polo que moitos contidos que impliquen un tempo de asimilación tanto teórica como práctica teranos colgados na plataforma web do centro (moodle) de xeito explicativo en vídeo. O alumnado ten a posibilidade de realizalo no centro (biblioteca) en caso de non ter acceso a internet.
- c) Aprendizaxe cooperativo e colaborativo: Aquí faremos especial atención á planificación previa en cada unidade en función dos resultados obtidos na avaliación inicial, xa que debemos ter presente o que queiramos potenciar e os conceptos de reforzo e ampliación, un exemplo será facer os equipos o máis igualados posibles. Por outra banda, daranos un pouco igual que os roles os repartan entre eles dentro dun grupo se todo vai de xeito controlado como pode ser na unidade de acrosport, onde o grupo decide que rol asume cada un dependendo das figuras realizadas.
- d) Métodos innovadores: Aquí botaremos man de dous métodos de actualidade como é o Flipped Classroom , Aprendizaxe de servizo ou o Desing thinking.
  - Flipped Classroom: Nesta materia, moitos serán os contidos que o alumnado vexa no moodle na casa, biblioteca, ou calquera outro sitio con acceso a internet, previamente á sesión. Deste xeito o alumnado vai estar motivado, xa que non quere quedarse atrás o vindeiro día na práctica.
  - Aprendizaxe de servizo: Na unidade didáctica de orientación, faranse actividades que favorezan ó beneficio da sociedade, como serán as labores de recollida de lixo nas saídas ó medio natural e polo centro.
  - Desing thinking: Con este método, o alumnado será máis creativo, onde terán que debater, facer tormentas de ideas, fomentando así a creatividade. Empregarémolo principalmente nas unidades vencelladas ás actividades artístico-expresivas onde os estudantes deben de realizar composicións coreográficas.Todos estes métodos van enfocados a formar unha sociedade activa, que teña capacidade para resolver problemas mediante a investigación e a práctica de habilidades e destrezas, no noso caso, motrices principalmente.

Tipos de actividades e secuenciación:

A secuenciación de actividades en todas as unidades didácticas terán unha estrutura similar, onde estarán

clasificadas do seguinte xeito:

- a) Introdutorias: Co fin de motivar ó alumnado, elaboraranse tarefas abertas, pautadas, globais como poden ser vídeos, preguntas, noticias de prensa, etc.
- b) Desenvolvemento contidos: Estes deben ser novos, variados, de menor a maior dificultade e fomentando a resolución de problemas.
- c) Atención á diversidade: Debemos de adaptarnos á diversidade do alumnado, tendo en conta os conceptos de reforzo e de ampliación de contidos.
- d) Avaliación: Aplicación dos contidos aprendidos mediante as diferentes tarefas propostas ó longo das unidades ou de xeito escrito.

Ademais destas actividades diarias realizaranse outro tipo de actividades conmemorativas como pode ser a do día internacional do medio ambiente, o 5 de xuño que se fará unha recollida de lixo e unha campaña de concienciación co medio ambiente e da unidade didáctica 9 vencellada coas actividades no MN.

Por último tamén facemos unha pequena referencia ó apartado de actividades complementarias as cales serán unha saída a pádel, padel. Darémoslle así o alumnado posibilidades de AF na contorna.

Formas de agrupamento:

Este apartado será diferente en cada unidade didáctica, dependendo do tipo de contidos. Xa que o agrupamento non será o mesmo para a realización dun contido que de outro. Entre as formas de agrupamento, empregaremos as seguintes:

- a) Individual: Progreso persoal, como un lanzamento en atletismo.
- b) Parellas: Actitude colaborativa, vese reflexado na técnica do golpeo cunha raqueta ou pala por exemplo.
- c) En pequeno grupo: Grupos de poucos alumnos/as onde se desenvolven as competencias de aprender a aprender, sentido de iniciativa e espírito emprendedor ou a social e cívica. Chégase a acordos, demostracións mellorando as habilidades e destreza. Un exemplo serían a elaboración de composicións coreográficas.
- d) Gran grupo: Implica a toda a aula, este tipo de agrupamentos farase para o quecemento na mobilidade articular, estiramientos na fase de volta a calma ou para realizar debates onde deben de agardar á súa quenda e respectar as opinións dos demais.

Recursos e materiais:

Os materiais clasificarémolos en tres tipos:

- a) Materiais convencionais: De apoio físico e que son comúns na maioría de centros educativos como son petos, conos, aros, picas, etc todos eles detallados no inventario do material.
- b) Materias tecnolóxicos: As novas tecnoloxías empregarémolas para a realización de probas teóricas. En determinadas unidades realizarán traballos teóricos empregando as TIC. Tamén a aula virtual do centro, a tableta, ou o proxector.
- c) Materiais adicionais: Aquí faremos referencia ó material aportado por entidades externas que nos imparten a sesión, como o que nos deixan cando facemos as actividades complementarias como é a de padel.
- d) Material reciclado: Para a elaboración de palas na unidade de iniciación ós deportes de raqueta.

Espazos:

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

Optimización do tempo:

Para buscar o maior tempo de compromiso motor e acadar un bo nivel de execución práctica, teremos en conta os seguintes aspectos:

- a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar o alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de respecto mutuo e de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro/a.
- b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que

se vaia traballar en circuío e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

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

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal. Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior.

#### Rutinas:

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

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

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

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

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

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Libro
Diapostivas na aula virtual
Portátil do departamento
Pizarra do ximnasio
Referencias bibliográficas da biblioteca do centro
Aula de informática

Principalmente empregaremos:

1. Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo.
1. Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
1. Libro de texto ou material complementario.

1. Aula virtual. Cursos dispoñibles na aula.
1. Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
1. Redes sociais, aplicacións.
1. Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

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

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

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

erentes apartados da programación, de ser o caso ademais de coñecer o nivel de partida do grupo.

### 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

#### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>100</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	<b>100</b>

#### Criterios de cualificación:

O cálculo da cualificación de cada trimestre realizarase da seguinte maneira:

Parte A (80%): obtense mediante unha valoración obxectiva a través de rúbricas de observación da parte práctica, traballos, proxectos e/o exames escritos.

Parte B (20%): obtense mediante a valoración obxectiva do traballo diario a través de rúbricas que teñan en conta a implicación, comportamento e compañeirismo.

Para superar unha unidade didáctica a nota mínima debe de ser un 5

Para superar un trimestre ou o curso a nota total debe ser como mínimo un 5 NON sendo necesario ter superadas todas as unidades.

Unha falta de implicación motriz ou comportamento restará 0,1 por sesión no apartado correspondente da Parte B.

Non facer práctica sen xustificante médico considérase unha falta de implicación motriz salvo que o traballo alternativo mandado sexa correcto.

As condutas excelentes ou extra poden ser premiadas con "positivos" que sumarán 0,1 por positivo salvo que se teña a puntuación máxima na Parte B

O cálculo da nota de cada un dos tres trimestres, farase da seguinte forma:

Primeiro trimestre:

Unidade didáctica 1 (10%), unidades didácticas 2, 3 e 4 (70%), implicación-comportamento-aseo persoal (20%).

Segundo trimestre:

Unidade didáctica 1 (10%), unidades didácticas 5 e 6 (70%), implicación-comportamento-aseo persoal (20%).

Terceiro trimestre:

Unidade didáctica 1 (10%), unidades didácticas 7 e 8 (70%), implicación-comportamento-aseo persoal (20%).

Para o cálculo da nota da avaliación final, aplicarase a media aritmética dos tres trimestres.

No caso de detectarse dificultades nalgún estudante, adoptaranse medidas de reforzo educativo necesarias. Por outra banda, no caso de non superar algunha unidade didáctica terán a posibilidade de recuperala no caso de non dar a media aritmética o aprobado. Se a recuperación ten lugar antes da data de avaliación do trimestre recalcularáselle a nota, pola contra se a recupera unha vez finalizado o trimestre, a nota da UD teráselle en conta para a nota final. Ao alumnado que por motivos de saúde e, á vista do certificado médico oficial no que conste especificado as limitacións para a práctica de Educación Física asignáraselle outro rol para acadar os obxectivos como pode ser facer funcións de docente, árbitro, apoio, ou a elaboración de documentos teóricos. Para este alumnado empregaranse rúbricas específicas en función do traballo realizado. Como procedementos empregaranse a observación directa durante as sesións ou probas prácticas, tamén exames teóricos que poden ser de tipo test, respostas curtas, verdadeiro e falso, unións, etc así como traballos teóricoprácticos. Os instrumentos para a avaliación serán rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración en función dos contidos a desenvolver.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

Os alumnos/as que non superen algún trimestre terán que facer unha recuperación final antes da avaliación ordinaria, no caso de que a media aritmética dos tres trimestres non sexa igual o superior a 5. Neste caso, terán que facer unha proba de contidos mínimos antes da avaliación ordinaria na que terán que recuperar as unidades didácticas non superadas dos trimestres non superados.

Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita.

No caso de que a media aritmética dos tres trimestres sexa igual ou superior a 5, a pesar de ter algún trimestre non superado, NON terán que facer ningún tipo de recuperación.

O alumnado que teña que recuperar algunha unidade didáctica antes da avaliación final xa que a media aritmética dos 3 trimestres é inferior a 5, recibirá un plan de recuperación antes de dita avaliación.

Para mellorar a nota na avaliación final: O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UDD. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD.

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

Non procede en 1º ESO

## **6. Medidas de atención á diversidade**

Atendendo á Orde do 8 de setembro que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

Antes de comezar, debemos de ser conscientes da diversidade que nos podemos atopar na aula xa que cada alumno e alumna son diferentes por moitos motivos como poden ser situación do centro, entorno, familia, centro de procedencia, docentes previos, irmáns ou non, biolóxicos, sociais, etc, que determinan a diversidade. Ademais das diferencias e ritmos de aprendizaxe, intereses e motivación de cada un dos estudantes.

Debemos de adaptarnos ás necesidades da aula, onde a diversidade é variada, o cal démoslo de ver como algo positivo, enriquecedor para o proceso de ensinanza-aprendizaxe prestando unha atención personalizada, planificando con diversas variantes, atendendo deste xeito ó principio de individualización.

Unha vez feita a avaliación inicial, adaptarase a programación didáctica ó grupo con modificacións pertinentes como son os recursos, agrupamentos, temáticas motivadoras, materiais atractivos, metodoloxías, etc.

Ademais de toda a diversidade que temos dentro do grupo, tamén nos atopamos con estudantes que presentan

Necesidades Específicas de Apoio Educativo (NEAE) e polo tanto requiren dunha atención educativa tendo en conta os diferentes protocolos.

Con carácter xeral, para adecuarse aos diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades, contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

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

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

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

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

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

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

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

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X	X	X		X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X		X	X	X



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

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Proposta: Saída a practicar Pádel	Actividade complementaria da Unidade Didáctica 5 de "Iniciación ós deportes de raqueta" que se realizará nunha xornada de mañá nunha instalación próxima ao centro			X

### Observacións:

- Actividade para: 1º A, 1º B e 1º C no segundo trimestre (datas por determinar)
- Horario de mañá por determinar, empregando unha xornada de mañá para cada grupo (A, B, C)
- Pádel
- Custo aproximado de 5€ por estudante
- Autorizacións por parte de nais/pais/titores
- Empregarase un bus para o desprazamento
- Necesítase outro docente para o ratio 1/20
- Traballo teórico alternativo sobre o pádel ou visionado de vídeo de este deporte para aquel alumnado que non asista á actividade, para realizar na hora de Educación Física.

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS
Metodoloxía empregada
RENDEMENTO DO ALUNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE

Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
<b>DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS</b>
Clima de traballo na aula
<b>MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACUTACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE</b>
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
<b>INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN</b>

### **Descrición:**

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

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

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

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

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

Avaliarase se a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as Unidades Didácticas como a programación xeral.

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

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación.

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

Informarase ás familias do contido da programación a través da páxina web do centro.

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

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

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

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

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

impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.  
- Ao finalizar o curso escolar.

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

## **9. Outros apartados**