

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36004551	IES Illa de Tambo	Marín	2023/2024

## Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obligatoria	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	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	12
4.2. Materiais e recursos didácticos	13
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	13
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	14
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	15
6. Medidas de atención á diversidade	15
7.1. Concreción dos elementos transversais	16
7.2. Actividades complementarias	16
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	16
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	17
9. Outros apartados	18

## 1. Introducción

Centrando o tema, atopámonos na visicitude de elaborar a programación didáctica da asignatura de educación física para a ensinanza secundaria obrigatoria e o bacharelato, a de anatomía aplicada para bacharelato. Isto lévanos a ter en conta unhas consideracións básicas, que nesta introducción imos desenvolver por consideralas de vital importancia para o devenir das nosas materias e da educación integral do alumno/a.

É convinte ter en conta as características evolutivas de ditos educandos. Istes atópanse en plena adolescencia, atravesan por un conxunto de periodos que poseen unha secuencia constante e o seu momento de aparición pode cambiar en función de variables sociais ou individuais. A estes procesos de desenvolvemento contribuen catro grandes factores: a maduración neurolóxica e fisiolóxica, o entorno físico e social, as experiencias vividas e o proceso de equilibrio ou autorregulación das estruturas.

A iniciación dos cambios fisiolóxicos e de crecemento empezan coa actividade da hipófisis. Hai un cambio considerable das dimensións corporais e en moitas funcións fisiolóxicas. É importante ter en conta que estes aumentos no crecemento xeral teñen grandes variacións na idade en que se producen, no seu tempo de duración e intensidade.

Durante o periodo que nos ocupa, a percepción dun mesmo agudízase polos intensos cambios físicos, que dan como resultado o feito de que xurda a necesidade de compararse co modelo ideal aceptado socialmente. Nesta etapa será importante o concepto que o adolescente teña de sí mesmo, a súa autoestima, para o axuste da personalidade a realidade.

O desenvolvemento evolutivo correcto na motricidade e nas percepcións, resulta fundamental para a boa integración e formación do esquema corporal. O adolescente caracterízase por unha rápida evolución na súa coordinación xeral e un gran incremento das súas capacidades físicas básicas, que lle van a facilitar a práctica de actividades físico-deportivas e o aprendizaxe de novas.

A continuación contextualizamos a nosa labor docente. O entorno socio-cultural onde se desenvolve o noso proceso de ensinanza-aprendizaxe non constitúe ningún inconveniente para facer que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable do seu estilo de vida saudable.

O alumnado procede do rural, pero a maioría reside na vila. Os marinenses adócanse a actividades relacionadas coa agricultura e a pesca (fundamentalmente de altura) e no casco urbano, ós servicios. Gran parte da actividade económica da vila xira ao redor dos portos pesqueiro e comercial, dos máis importantes de Galicia. O sector naval (astaleiros de construción e reparación, empresas auxiliares) concentrou no seu día a maior parte da actividade industrial da vila, atravesou unha profunda crise, e estase a recuperar. A actividade pesqueira acarreeu na derradeira década un bó número de poboación inmigrante ( máis de 2000 censados), de orixe subsahariano, magrebíes, e en menor medida hispanoamericano. Non existen problemas de convivencia e o grado de integración é alto. A maioría das familias viven no casco urbano polo que un alto porcentaxe do alumnado inmigrante acude o noso centro.

O centro, (considerado liña 3), imparte ensinanza secundaria obrigatoria e bacharelato nas modalidades de humanidades e ciencias sociais e de ciencias.

O alumnado da ESO procede sobre todo do centro de primaria adscrito (CEIP Sequelo). Tamén temos alumnado procedente do CEIP A laxe (en principio adscrito o IES Mestre Landín) sobre todo os residentes no casco urbano da vila. O alumnado de Bacharelato nótrese de alumnado procedente do noso centro e dos privados concertados da zona. O número total de alumnos/as e de arredor de 500. No presente curso están matriculados aproximadamente 300 alumnos/as na ESO e 200 no Bacharelato. En todos os niveis, o promedio de alumnos por aula ronda os 25. Varía algo segundo os niveis. Repiten curso unha media de 4 alumnos/as por nivel, promociona mais dun 90% do alumnado facendo unha media de tódolos cursos.

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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

**Descrición:**

**3.1. Relación de unidades didácticas**

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición Física I e Primeiros Auxilios I	Fundamentos do quecemento e das cualidades Físicas Básicas. Fundamentos do exercicio	40	25	X	X	
2	Actividades Físico Deportivas institucionais e Alternativas	Balonmán e Colpbol	30	25		X	
3	Actividades Físico Expresivas e Orientación	Expresividade e Conceptos e procedementos de Orientación	30	20			X

**3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas**

UD	Título da UD	Duración
1	Condición Física I e Primeiros Auxilios I	25

Criterios 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.	Practicar secuencias sinxelas de actividade física na que se priorice a saúde.	TI	100

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal.		
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 prácticas sociais nocivas.		
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.	Practicar con recursos dixitais.		
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.	Adoptar medidas básicas para previr lesións.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Levar a cabo medidas básicas de Primeiros Auxilios.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade lóxicas para cada actividade.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Comenzar controlando os paraámetros da carga no exercicio.		
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.	Comenzar con progresiva autonomía a utilizar o corpo como elemento de expresión.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar medidas de prevención de lesións.		

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:</li> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características</li> </ul>

## Contidos

- persoais.
- Alimentación saudable.
- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
- Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
2	Actividades Físico Deportivas institucionais e Alternativas	25

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 pequenas medidas contra as lesións.	TI	100
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 as practicas sociais negativas.		
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.	Explora recursos dixitais.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Recoñece e valora e actúa segundo as implicacións éticas das actitudes antideportivas.		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Xestiona debidamente a participación en actividades artístico-expresivas.		
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.	Explora recursos dixitais e concienciase do seu valor.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolve individualmente proxectos motores.		
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.	Interpreta contextos motrices variados e actúa correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións		
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.	Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz,		
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.	Analiza obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participa en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas.		
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.	Recoñece e valora a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participa en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practica actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas..		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <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>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</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 nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <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>- 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>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</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> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.</li> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</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 nestes.</li> </ul>

### Contidos

- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
3	Actividades Físico Expresivas e Orientación	20

Craterios 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.	Recoñece e valora a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
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.	Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial,		
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.	Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñece e aplica normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
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.	Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	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.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices.		
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.	Practica unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participa en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> </ul> </li> <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> <li>- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.</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>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</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>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> </ul> </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> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</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> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</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> </ul>

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

As estratexias didácticas utilizadas para a consecución das competencias, deben empezar ao principio da etapa coa utilización preferentemente de estilos de enseñanza onde o profesorado tome a maior parte das decisións do proceso de ensino aprendizaxe. Pouco a pouco e de maneira progresiva, o profesorado dotará ao alumno/a das ferramentas necesarias para que, cando remate a etapa obrigatoria adquira certas cotas de autonomía que lle permitan tomar decisión e xestionar a súa propia condición física. Nestes últimos cursos da etapa utilizaranse estilos de ensino nos cales o profesor cederá o protagonismo que había adquirido nunha primeira fase e o seu papel será de guía e asesor do proceso. No momento no que o alumnado sítense partícipe do seu propio proceso de aprendizaxe, aumenta a súa motivación e permite que mellore o clima de clase. Así, por exemplo, nun primeiro curso o alumnado recopila exercicios adecuados para a parte xeral dun quecemento dos propostos polo profesorado, en segundo diferenza o que é un quecemento xeral dun específico, en terceiro danse as pautas para a súa elaboración e deseño, en cuarto elabora e dirixe para un pequeno grupo de compañeiros e por último en 1º de bach., elabora e dirixe ese quecemento orientado en función da actividade posterior a realizar. O alumnado pois, estará en condicións de aprender e consolidar unha ampla gama de habilidades humanas coas cales relacionarse en entornos artificiais ou naturais e con diferentes instrumentos técnicos. A culminación de este proceso é a participación do alumnado de forma reflexiva e responsable en numerosos aspectos da programación como selección de tarefas e medios a utilizar, organización de actividades, ata chegar a planificar a súa propia actividade física. Así será capaz, por exemplo, de organizar un torneo de calquera disciplina deportiva, elaborar una coreografía musical e realizar un plan de mellora das súas capacidades físicas relacionadas coa saúde.

Imos facer un breve resumo da metodoloxía a empregar ao longo de todo o curso. Aínda que matizada vai en cada unha das unidades didácticas, na programación de aula.

Comenzaremos polos estilos de ensino. En canto a estes, o noso departamento non contempra un único estilo coma o ideal ou o aplicable a toda nosa programación, senon que se irá utilizando o máis apropiado para cada unidade didáctica en función das nosas necesidades puntuais; e incluso varios estilos dentro dunha mesma unidade didáctica ou dentro dunha mesma sesión: mando directo, sobre todo nas partes analíticas; descubrimento guiado, para que os alumnos/as, por sí mesmos, vaian orientando a súa aprendizaxe; ensinanza recíproca cando o traballo por parexas o requira. O descubrimento guiado será o estilo mais usado e que ter mais relevancia en base ao novo prantexamento, partindo todo dos criterios de avaliación.

Outro tanto do mesmo pódese dicir no que fai referencia ao tipo de comunicación ou ao tipo de práctica. Sen considerar ningunha coma exclusiva, en cada momento acudirase a que consideremos máis apropiada. Recurrirase, eso sí, sempre que sexa posible e a circunstancia o requira, a demostración por parte do profesor. Os feedbacks serán principalmente individuais e directos por parte do profesor, excepto nos casos de erros xerais do grupo nos que se dará unha información a toda a clase. Cando se empleen tarefas que requiran do estilo de ensinanza recíproca, estes feedbacks serán dados de alumno/a a alumno/a.

Estas concrecións son referidas a materia de educación física.

As que expoñemos a continuación son referidas a materia de anatomía aplicada.

A metodoloxía adecuada para desenvolver a materia de Anatomía aplicada no Bacharelato será aquela que potencie a capacidade de autoaprendizaxe no alumnado, traballar en equipo, aplicar métodos adecuados de investigación e que poida establecer a conexión entre os coñecementos teóricos e a súas aplicacións prácticas.

Propóñense as seguintes estratexias metodolóxicas de cara ao proceso de ensinanza-aprendizaxe:

Crear na aula un clima que favoreza as aprendizaxes significativas, que desenvolva o interese pola materia e os seus estudos posteriores, que permita a interacción entre iguais e entre o profesorado e alumnado como base para o desenvolvemento integral como persoas.

Ter en conta as ideas previas do alumnado para o deseño e secuencia de actividades. Facilitar a construción de aprendizaxes cooperativas que propicien o cambio conceptual, metodolóxico e actitudinal.

O alumnado traballará a partires de material elaborado polo profesor.

De cada tema explicaranse os principais conceptos. Os alumnos tomarán os seus correspondentes apuntamentos e realizarán as preguntas que crean oportunas para a súa correcta comprensión.

Empregaranse, sempre que sexa posible, medios audiovisuais: vídeos, presentacións, atlas dixitais. Posteriormente realizaranse resúmenes, cuestionarios, esquemas.

Empregarase a informática sempre que se disponía dalgún programa informático útil para traballar algún contido (simulacións, debuxos, láminas de anatomía, etc.) Asimesmo como parte importante da tecnoloxía actual daránse contidos teóricos e prácticos sobre a utilización da información existente en Internet e a súa utilización para realizar traballos e presentacións informáticas dos mesmos..

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

### Denominación

Utilizaranse tódolos recursos materiais que temos a disposición no departamento. Contamos cun inventario de material, posto en marcha no curso 2016/2017, que vamos renovando e actualizando cando vai sendo necesario. E de agradecer a boa disposición da dirección do centro para facilitar en todo momento a posta en marcha do departamento. Respecto as tecnoloxías da información e comunicación o departamento conta cun portátil, un canón de proxección e uns altavoces, están nun carro para o seu uso no ximnasio. Todo isto co fin de poder desenvolver de xeito adecuado as distintas tarefas prantexadas para conquistar os distintos estándares de aprendizaxe.

Respecto as instalacións contamos cun ximnasio e un pabillón. Son moi antigas e requiren dun traballo de mantemento. Este verán acometéronse melloras de aislamiento que contamos que se noten moito no ximnasio. Agora a principio de curso tamén se traballou na optimización do almacén, é pequeno, e necesita dunha boa distribución para ter todo o material organizado e que sexa operativo no día a día. Cabe destacar como fortaleza das instalacións: que o ximnasio é anexo ao edificio de aulas, e que por outra banda o pabillón conta cunha cortina de división. De necesitarse poderíanse dar dúas clases a vez nesa instalación.

Traballamos ano a ano na mellora e mantemento destes recursos, tanto materiais coma didácticos.

Estes materiais e recursos didácticos son referidos a materia de educación física.

Os que exponemos a continuación son referidos a materia de anatomía aplicada.

Non se empregará libro de texto. O material didáctico necesario será proporcionado polo profesor responsable da materia.

Os materiais e recursos que axudarán a conquistar os estándares de aprendizaxe, son: libros de consulta e lectura para a procura de información, presentacións de power point, atlas dixitais, preparación de apuntes, webs temáticas, vídeos anatómicos, revistas científicas, artigos de prensa.

As instalacións do centro: aulas, aula de informática, biblioteca...Material do laboratorio.

Ordenador de aula con canón para a reprodución de todo o material que fose necesario.

Os estilos de ensinanza serán según o momento o mando directo, o descubrimento guiado e a ensinanza recíproca.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Ao longo das primeiras sesións do curso, e en tódolos cursos e materias. Iremos facendo preguntas en clase e postas en común para ver o nivel inicial do alumnado respecto ao coñecemento do seu corpo, alimentación e exercicio físico que fan.

Así mesmo, en educación física, pasarase a todo o alumnado a plataforma dafis (datos de actividade física saudable). Con isto teremos datos suficientes para comprobar a situación de partida de cada alumno/a.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	40	30	30	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100

### Criterios de cualificación:

Programación Didáctica consta de 3 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1 impartirase no primeiro trimestre cun peso total do 50%; a 2 impartirase no segundo trimestre cun peso total do 25%, e a 3 impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 25%. No número de sesións asignado a cada UD contémpase tamén as sesións dedicadas á avaliación.

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

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

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 45%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

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

A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 4,5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas: 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. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, si o supera a UD darase por superada. Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas. Para superar a avaliación final: Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no mes de xuño, previamente a sesión de avaliación da terceira e da avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. As probas serán preferentemente prácticas, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas.

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

Non procede neste curso posto que non hai pendentes en 1º da ESO.

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

Consideramos fundamental a adaptación dos recursos dispoñibles, tanto humans coma materiais, para favorecer a integración e o adecuado progreso no aprendizaxe daqueles alumnos/as con necesidades educativas especiais. Pero a integración debe ser un proceso de ida e volta: por un lado, adecuar as posibilidades aos alumnos/as para a súa integración; por outro lado, incluír no proceso de aprendizaxe do resto dos alumnos/as, contidos referidos a especificidade do seus compañeiros.

Alumnos/as con discapacidade física transitoria ou permanente.

Esta é unha situación específica da nosa área. Distinguiremos aqueles alumnos/as que están limitados para realizar unhas determinadas actividades daqueles que non poden practicar actividade física. Recordamos que non existen os alumnos/as exentos totais, xa que a Educación Física é unha materia obrigatoria, que educa de forma integral ao alumno/a, o que sí existe son os exentos dalgunha práctica física concreta e determinada.

Si a discapacidade é grave e impide totalmente a práctica de actividade física, adoptaremos as seguintes medidas:

- Realización de traballos teóricos relacionados coas propostas didácticas que se están traballando para expoñer os seus compañeiros.
- Elaboración de apuntes de clase.
- Participación nas actividades deportivas realizando o arbitraje/colaboración dos partidos/tarefas que xoguen os seus compañeiros.
- Dirección de actividades: xogos, estiramientos, exercicios de relaxación.
- En tódolos traballos de expresión corporal, con pequenas adaptacións, poden participar case que sen limitacións.
- Elaboración da ficha de sesión.

Si a discapacidade é transitoria, propoñemos establecer un programa de traballo individualizado no que realicen as actividades que sexan compatibles durante o tempo da lesión e un programa de reforzo que deben levar a cabo na clase é fora da mesma, para axudarlle na súa recuperación. Distinto según o caso da lesión a recuperar.

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3
ET.1 - Igualdade entre homes e mulleres	X	X	X
ET.2 - Comprensión lectora e escritora e expresividade oral	X	X	X
ET.3 - Comunicación Audiovisual		X	X
ET.4 - A competencia dixital	X	X	X
ET.5 - O emprendimento social e empresarial.		X	X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico.	X	X	X
ET.7 - Educación emocional e en valores		X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Monográfico de loga	Asthanga loga como traballo de forza, flexibilidade, equilibrio e control emocional.	X		
Carreira Save The Children	Carreira solidaria que percorre rúas de Marín e para o que contamos coa colaboración da Policía Local de Marín.		X	
Camiñadas "Mar e Monte"	Percorrido pola montaña e algunha praia de Marín con percorridos relativamente exixentes.			X

## 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
1.- O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado?
8.- Usáronse distintos instrumentos de avaliación?



Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
3.- Conseguiuse motivar para incentivar a súa actividade intelectual e física?
9- Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo?
13.- Incorporáanse ás TIC aos procesos de ensino e aprendizaxe.
Medidas de atención á diversidade
7.- Tomouse algunha medida curriculare organizativa para atender ao alumnado con NEAE?
10.- Como norma xeral fanse explicacións xerais e tamén individualizas para o alumnado que o precisa.
11.- Elabóranse probas de avaliación de distinta dificultade para os alumnos con NNEEEE?
Clima de traballo na aula
2.- Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreza a aprendizaxe?
4.- Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado?
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
5.- Contouse co apoio e implicación das familias no traballo do alumnado?
12.- Poténcianse estratexias de animación á lectura e de comprensión e expresión oral?
Outros
14.- Préstase atención aos temas transversais?

### Descrición:

Estes serán os indicadores que se terán presentes en todo momento tanto no proceso de ensino como na práctica docente.

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

Reunións periódicas entre os profesores do departamento de educación física, farase unha valoración a través do mecanismo de avaliación que mostramos a continuación, para certificar o correcto desenvolvemento e cumprimento da programación. De ser o caso, ao detectar algún problema por ter malas valoracións na escala, tomaranse as medidas oportunas por consenso. Estes acordos quedarán reflexados no libro de actas do departamento. De ser o caso reflexarase na memoria do departamento e faranse os cambios oportunos na programación de cara ao curso seguinte.

Por outro lado, a valoración do alumnado a través dun cuestionario pechado e anónimo. É fundamental ter o feedback do discente, verdadeiro protagonista do proceso de ensinanza-aprendizaxe.

## 9. Outros apartados