

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36004551	IES Illa de Tambo	Marín	2024/2025

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	3º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
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	13
4.2. Materiais e recursos didácticos	14
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	14
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	15
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	16
6. Medidas de atención á diversidade	16
7.1. Concreción dos elementos transversais	17
7.2. Actividades complementarias	18
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	18
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	19
9. Outros apartados	20

1. Introducción

Programación didáctica para o curso 3º ESO.

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 contribúen 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.

En terceiro de eso temos tres grupos. Terceiro da ESO A con 24 alumnos e alumnas, B con 25 e C con 26.

Contamos para o desenvolvemento da programación cun pabillón e un ximnasio, así como co material axeitado que figura no inventario do departamento, actualizado en xuño de 2023. Somos tres profesores e hai varias sesións a semana en que coincidimos, de ser así, repartimos os espazos do mellor xeito posible. No pabillón contamos con cortina separadora, a acústica con dúas clases a vez e mala, pero polo menos pódense dividir os espazos. Temos na contorna un pequeno parque, que usamos tamén ao longo do curso para determinadas actividades académicas. A lingua na que se imparte a materia é o castelán.

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			

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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		
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	Condición física e saúde III	Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar o seu propio adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonomía en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal. Tamén dando continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes.	33	25	X		
2	Practicamos deportes	Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Baloncesto pode ser un bo recurso para este curso. Tamén as habilidades motrices básicas de desprazare, saltar, xirar e equilibrarse serán a base da práctica dun deporte individual, para o desenvolvemento de resolución de problemas en situacións motrices variadas. Neste caso un deporte de raqueta, o badminton.	33	23		X	
3	Facemos actividades artístico expresivas e coñecemos a contorna	Proposta do traballo de acroximnasia. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as aportacións individuais ao conxunto do grupo. Aproveitando tamén a primaveira para coñecer a nosa contorna.	34	22			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición física e saúde III	25

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.	PE	15
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo.	TI	85
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento.

Contidos

- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- Ergonomía en actividades cotiás.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Actuacións críticas ante accidentes:
 - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
 - Sistemas de adestramento.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.

UD	Título da UD	Duración
2	Practicamos deportes	23

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.	PE	15
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá	TI	85
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Exixencias e presións da competición. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.

Contidos

- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.

UD	Título da UD	Duración
3	Facemos actividades artístico expresivas e coñecemos a contorna	22

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.	PE	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.	TI	85
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.

Contidos

- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
- Ergonomía en actividades cotiás.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiás para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

4.1. Concrecións metodolóxicas

As estratexias didácticas utilizadas para a consecución das competencias específicas, deben empezar ao principio do curso coa utilización preferentemente de estilos de ensinanza 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 o curso adquira certas cotas de autonomía que lle permitan tomar decisión e xestionar a súa propia condición física. Avanzando o curso utilizaranse estilos de ensinanza 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 síntese partícipe do seu propio proceso de aprendizaxe, aumenta a súa motivación e permite que mellore o clima de clase. 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 calqueira disciplina deportiva, elaborar una coreografía musical e realizar un plan de mellora das súas capacidades físicas relacionadas coa saúde.

Imos facer un breve resumen da metodoloxía a empregar ao longo de todo o curso. Comenzaremos polos estilos de ensinanza. 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.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.

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. Hai dous anos acometéronse melloras de aillamento que se notaron moito no ximnasio. 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.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

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

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

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

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	33	33	34	100
Proba escrita	15	15	15	15
Táboa de indicadores	85	85	85	85

Criterios de cualificación:

A 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 33%; a 2 impartirase no segundo trimestre cun peso total do 33%, e a 3 impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 34%. No número de sesións asignado a cada UD contéplase 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 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

O alumnado de 3º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

Neste curso non temos alumnado que promocionase coa materia de educación física suspensa en 2º de 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.

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

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

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia

superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

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

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

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

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconceito, 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
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X	X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X
ET.8 - IGUALDAD DE XÉNERO	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X	X	X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Roteiro Monte e mar	Faremos un roteiro de tres horas de duración, aproximadas, pola contorna do concello. Subindo cara ao monte, disfrutando do castro da Subidá e o mirador dos catro ventos, no descenso ao nivel do mar, visitaremos os petroglifos de Mogor. Nesa mesma praia disfrutarán de xogos e actividade física, votando por todo o litoral ao instituto.			X
Recreos activos	Porase a disposición do alumnado o ximnasio e o pabillón, nos cinco recreos grandes, para que fagan actividade física co material e instalación que precisen.	X	X	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?
7. ¿Usáronse distintos instrumentos de avaliación?
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
3. ¿Conseguíuse motivar para incentivar a súa actividade intelectual a física?
8. ¿Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo?
12. ¿Incorporáronse ás TIC aos procesos de ensino-aprendizaxe?

Medidas de atención á diversidade
6. ¿Tomouse algunha medida curricular organizativa para atender ao ACNEAE?
9. Como norma xeral, ¿fanse explicación xerais a tamén individualizadas para o alumnado que as precisa?
10. ¿Elaboráronse probas de avaliación de distinta dificultade para o ACNEE?
Clima de traballo na aula
2. ¿Conseguíuse crear un conflito cognitivo que favoreza a aprendizaxe?
4. ¿Conseguíuse 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?
11. ¿Potenciáronse estratexias de animación á lectura e de comprensión e expresión oral?
Outros
13. ¿Prestáronse 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

Mecanismo avaliación e modificación de programación didáctica.

Escala 1 2 3 4

Indicadores de logro:

- 1.- Diseñáronse as unidades didácticas ou temas a partir dos elementos do currículo?
- 2.- A temporalización das unidades didácticas ou proxectos foi correcta?
- 3.- O desenvolvemento da programación respondeu á secunciación e temporalización?
- 4.- Engadiuse algunha proposta didáctica non prevista na programación?
- 5.- Foi necesario eliminar algún aspecto da programación?
- 6.- Secuenciáronse os estándares para cada unha das unidades didácticas?
- 7.- Fixouse un grao mínimo de consecución de cada estándar para superar a materia?
- 8.- Asígnouse aos estándares o peso correspondente na cualificación?
- 9.- Vinculouse cada estándar a un/varios instrumentos para a súa avaliación?
- 10.- Asociouse con cada estándar os temas transversais a desenvolver?
- 11.- Fixouse a estratexia metodolóxica común para todo o departamento?
- 12.- Estableceuse a secuencia habitual de traballo na aula?
- 13.- Son adecuados os materiais didácticos utilizados?
- 14.- Diseñouse un plan de avaliación inicial fixando as consecuencias da mesma?
- 15.- Elaborouse unha proba de avaliación inicial a partir dos estándares?
- 16.- Establecéronse pautas xerais para a avaliación continua?
- 17.- Establecéronse criterios para a recuperación dunha avaliación?
- 18.- Fixáronse criterios para a avaliación final?
- 19.- Establecéronse criterios para a avaliación extraordinaria?
- 20.- Establecéronse criterios para o seguimento de materias pendentes?
- 21.- Fixáronse criterios para a avaliación desas materias pendentes?
- 22.- Elaboráronse os exames tendo en conta o valor de cada estándar?

- 23.- Definíronse programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos estándares?
- 24.- Leváronse a cabo as medidas específicas de atención ao alumnado con NNEEEEE?
- 25.- Leváronse a cabo as actividades complementarias e extraescolares previstas?
- 26.- Informouse ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos?
- 27.- Seguiuse e revisouse a programación ao longo do curso?
- 28.- Usáronse as TIC no desenvolvemento da materia?

9. Outros apartados