

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36013758	IES Laxeiro	Lalín	2024/2025

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	14
4.2. Materiais e recursos didácticos	17
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	17
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	18
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	19
6. Medidas de atención á diversidade	19
7.1. Concreción dos elementos transversais	21
7.2. Actividades complementarias	22
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	22
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	23
9. Outros apartados	24

1. Introducción

Programación didáctica para o curso 1º ESO.

Actualmente, vivimos nunha sociedade mecanizada e cada vez máis tecnolóxica, na que o patrón de vida sedentario vólvese máis presente no día a día. Neste sentido, a inactividade durante o tempo de lecer, o comportamento sedentario no ámbito laboral e doméstico, e a mobilidade cada vez máis pasiva, provocan unha grave ameaza para a saúde e o benestar social do alumnado.

Deste xeito, o obxectivo da Educación Física é o de dar prioridade ao establecemento de hábitos de educación corporal (implicación co propio corpo). É dicir, facer ao alumnado competente motrizmente, que adquira unhas pautas básicas para realizar a práctica de actividade física (AF) e deportiva segura, permitíndolle continuala fora do recinto escolar, gozando do lecer, e tamén que entenda os beneficios que ten esta, sobre o desenvolvemento persoal. Por todo iso, preténdese incorporar á educación, os coñecementos, capacidades, procedementos, actitudes e emocións, relacionados coa dimensión corporal e motriz, para contribuír de forma equilibrada ao desenvolvemento integral do individuo e á mellora da calidade de vida.

Nesta liña, desde a Educación Física, a través do xogo e actividades deportivas de carácter aberto, o alumnado favorece o desenvolvemento no plano motor, cognitivo e é social, ademais de fortalecer a adquisición dun estado de benestar psicolóxico.

Esta programación vai dirixida ao alumnado de 1º da ESO do IES Laxeiro.

O IES Laxeiro é un centro de titularidade pública situado na localidade de Lalín, en pleno centro urbano; acolle alumnado da comarca do Deza, principalmente dos concellos de Lalín, Agolada e Dozón, aínda que tamén doutros concellos como Vila de Cruces, Silleda ou Rodeiro, especialmente no Bacharelato de Adultos, ESA e Ciclos Formativos.

O centro, desde o punto de vista material, atópase aceptablemente dotado e preparado para desenvolver a labor educativa de acordo cos tempos que corren. O maior atranco é a carencia de espazos, a necesaria reforma dalgunhas instalacións xa algo estragadas polo uso e a propia situación do centro nun marco urbano de por si complicado. Esta limitación de espazos, tanto lúdicos e deportivos como de aulas, condiciona o desenvolvemento das actividades e contidos propios da materia de Educación Física.

O centro consta de tres edificios, onde se realizan os labores docentes, un pequeno espazo arredor con dous patios e un ximnasio.

Este ximnasio constitúe o espazo de referencia para a materia de EF. Conta con despacho, vestiarios e un pequeno almacén. Aínda que se achega aos 400 m², o espazo útil para a práctica de actividade física limitase aos 300 m². Tamén dispoñe de dous patios exteriores de reducidas dimensións e separados, sen conexión visual entre eles, o que, sumado a variabilidade do tempo, dificulta o seu uso axeitado. Estas condicións obrigan a adaptar os procedementos e actividades á hora de tratar os contidos presentes no currículo.

A parte das aulas de cada clase, o centro conta tamén con outras instalacións para desenvolver a práctica docente na materia de EF (coa limitacións de espazo mencionadas), principalmente a aula de informática de ESO e o salón de actos.

No presente curso o centro ten uns 720 alumnos/as matriculados nos diferentes niveis educativos, con idades que van desde doce anos cos que, en termos xerais, o alumnado inicia 1º ESO ata os adultos que estudan ESA ou bacharelato para persoas adultas.

Este nivel educativo, 1º ESO, é cursado por máis de 85 alumnos/as, divididos en 3 grupos.

Na ESO, aproximadamente a metade do alumnado vive no núcleo urbano e, polo tanto, non utiliza o transporte escolar. A outra metade, procedente das áreas rurais dos concellos citados anteriormente, usa o transporte escolar e o comedor. Esta dualidade reflicte o contexto socioeconómico da comarca deza, cun sector económico agro-gandeiro importante e cun sector servizos, nas capitais municipais, e industrial, en Lalín principalmente, puxantes tamén, ata ser golpeados pola crise dos últimos anos. Isto tivo o seu impacto nas familias e percíbese na comunidade escolar. En xeral, poderíamos dicir que o nivel socioeconómico do alumnado do centro é medio ou medio-baixo. Ademais, no centro encóntranse escolarizados alumnado procedente doutros países (sobresaen países de Sudamérica, do leste de Europa e o Magreb), sendo a taxa de alumnado inmigrante baixa e non se perciben dificultades significativas na integración.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

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 E SAÚDE	Con esta unidade didáctica preténdese que o alumnado valore a importancia das capacidades físicas sobre a calidade de vida e actividades deportivas. Unidade didáctica para tratar contidos relativos fundamentalmente ao Bloque 1 (Vida activa e saudable) e así dar a coñecer e poñer en práctica unhas bases da estrutura da sesión de clase.	17	14	X		
2	DESTINO NBA	Unidade didáctica para iniciar ao alumnado no baloncesto. A través deste deporte, traballarase aspectos técnico-tácticos fundamentalmente a través do xogo colectivo, e actitudes de xogo limpo.	16	13	X		
3	ISTO É A XIMNASIA	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de problemas en situacións motrices e o establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo.	17	13		X	
4	O MUNDO A TRAVÉS DOS BAILES	A danza como actividade xogada e medio de expresión corporal. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo... Unidade para traballar os bailes do mundo e empregar este recurso como medio trasmisor da cultura propia.	16	9		X	
5	PREPARADOS, LISTOS, XA!	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual de gran importancia para outras disciplinas, como é o atletismo. Con este, preténdese que o alumnado coñeza a técnica de desplazamento en	11	8			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	PREPARADOS, LISTOS, XA!	carreira, e practique as diferentes modalidades relacionadas coas carreiras.	11	8			X
6	SEGUROS/AS PARA IR DE RUTA	Exploración e coñecemento da contorna próxima como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Actividades no medio natural e urbano, normas viarias, etc... Ademais, abórdanse os contidos sobre as Pautas básicas de primeiros auxilios.	11	4			X
7	XOGOS CON PÁS	Unidade didáctica para iniciar ao alumando nos deportes de raqueta, a través do xogo das palas. Proponse este deporte para que o alumnado vivencie e integre no seu esquema corporal un implemento, necesario para poder golpear a pelota no aire. Ademais, aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrucción de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable.	12	9			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE	14

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao estilo de vida activo.	TI	100
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Comezar a incorporar con ayuda inicial, procesos de activación corporal, dosificación do esforzo e educación postural durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer mediante un traballo indicado a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia.		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar mediante un traballo diferentes recursos e aplicacións dixitais no ámbito da actividade física e do deporte.		
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.	Nivel cuantitativo de los componentes cuantitativos de la motricidad en relación a los estándares de la edad correspondiente.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento 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 social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
2	DESTINO NBA	13

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
--------------------------------	-------------------------------	-----------	----------

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houber) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da lóxica interna en contextos simulados.	TI	100
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas no baloncesto (xestos técnicos)		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar actividades motrices, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir o rol de participante.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
3	ISTO É A XIMNASIA	13

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 xerais para a prevención de lesións durante a práctica de actividade física.	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual (secuencia de habilidades ximnásticas)		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade nas habilidades ximnásticas máis básicas.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos rolos asignados e responsabilidades.	Colaborar e axudar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo.

UD	Título da UD	Duración
4	O MUNDO A TRAVÉS DOS BAILES	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Xestionar a preparación e a participación en danzas artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación. (Participa)		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal. (Produce)		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar obxectivamente mediante un traballo as diferentes actividades, evitando os posibles estereotipos de xénero vinculados ás devanditas manifestacións.	TI	100
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en danzas artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación. (Participa)		
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 o corpo como ferramenta de expresión e comunicación, participando activamente na representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical. (Produce)		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - 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. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
5	PREPARADOS, LISTOS, XA!	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	TI	100
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade relacionados co atletismo.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar actividades motrices, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir o rol de participante.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.

UD	Título da UD	Duración
6	SEGUROS/AS PARA IR DE RUTA	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Actuar, con axuda, de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	TI	100
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer 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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais no ámbito da actividade física e do deporte.		
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 xerais para a prevención de lesións na actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, minimizando o impacto ambiental.		
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.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - 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. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

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

UD	Título da UD	Duración
7	XOGOS CON PÁS	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	TI	100
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de participante.		
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.	Interpretar contextos motrices e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da lóxica interna en contextos simulados.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal empregando os compoñentes cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas.		

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

Contidos
- Saúde social: - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.

Contidos

- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Toma de decisións:
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado.

Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.

As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva.

A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

AGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas utilizaremos principalmente as instalacións propias de EF, como son

o ximnasio e os dous patios exteriores. No obstante, tamén farase uso da aula de clase, para aquelas sesións teóricas (se requírese o seu uso debido as condicións meteorolóxicas e poca limitación espacial debido ao elevado número de alumnado), así como a aula de informática e o salón de actos, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Así mesmo, poderase utilizar a contorna próxima ao centro para desenvolver algunhas sesións.

OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Preparación da clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar o alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de respecto mutuo e de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro/a.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

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

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

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Na actualidade ninguén dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A súa importancia vén certificada por múltiples traballos de investigación que coinciden en afirmar o seu extraordinario valor dentro do proceso de aprendizaxe.

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco.

Nesta proposta de Programación, o Coñecemento dos Resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual.

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na

Busca, preténdese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

4. ACTIVIDADES

A función das actividades é a de reforzar os contidos, grazas a elas o alumnado adquire os mesmos. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización.

Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaremos diferentes tipos de actividades. As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver. As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Síntese, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica. Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado. Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades; as de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñamos, así como do seu obxectivo.

Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U.D., con carácter xeral, a estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido.

Para aquelas tarefas onde o obxectivo perseguido sexa entre outros unha aprendizaxe técnica, a estratexia a utilizar será máis analítica. Por exemplo a aprendizaxe dun xesto técnico, comezará cunha aproximación analítica ao mesmo descompoñéndoo en diferentes partes secuenciadas segundo os segmentos corporais implicados no xesto.

Por último, para os pasos intermedios entre as aprendizaxes máis analíticas e as máis globais, utilizaremos estratexias sintéticas que nos permitan avanzar na aprendizaxe de todo tipo de contidos.

Hai que dicir, que as estratexias utilizadas poden presentarse de forma tanto simultánea como secuencial dentro da mesma sesión. Así mesmo, pódense utilizar en ambos os dous sentidos, é dicir, podemos partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa, podemos partir dunha estratexia máis analítica para rematar cunha máis global.

6. RUTINAS

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

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

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

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

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

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo: o ximnasio, as pistas exteriores, a aula de clase e informática, e o salón de actos.
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso. Dividido en material fixo (canastras), semi-móvil (quitamedos, mini-tramp, redes, etc) e material móbil (balóns, picas, aros, palas, etc.).
Equipamento do estudantado: o estudantado deberá traer indumentaria deportiva e material axeitado aos contidos a impartir (exemplo: altavoz por grupo para practicar as coreografías deseñadas). Recoméndase que cada persoa traia o seu propio material de hixiene persoal: toalla, chancletas, camiseta, calcetíns, roupa interior, xel de ducha, e roupa e calzado distintos dos utilizados durante a práctica físico-deportiva.
Material complementario as UDD: fichas, apuntamentos, enlaces webs... subidos a Edixgal.
Edixgal e Google Classroom. Cursos dispoñibles na aula.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe. Como é o caso de aplicacións para elaborar circuitos, kahoot...
Material de soporte: o alumnado deberá traer os días que se requiran, varios folios e, polo menos, un bolígrafo, así como os ordenadores, xa que nalgúns momentos pode requirirse o seu uso.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

Neste apartado especificábase os materiais e recursos didácticos utilizados para desenvolver o proceso de ensino-aprendizaxe.

En canto o material dispoñible para as diferentes Unidades Didácticas:

UD1: para condición física utilizarase os conos, as picas, cronómetros, os bancos, así como balóns para realizar actividades lúdicas.

UD2: utilizarase fundamentalmente as catro canastras, os conos e mais os vinte e sete balóns de baloncesto.

UD3: utilizarase fundamentalmente as colchonetas, os quitamiedos, bancos suecos e as pelotas de goma.

UD4: utilizarase fundamentalmente o altavoz e o ordenador para reproducir a música.

UD5: farase uso de conos, os bancos e valados, os testigos e cronómetros.

UD6: farase uso de simuladores RCP, balóns e conos para delimitar espazos.

UD7: utilizarase as palas, material para a autoconstrución das palas con cartóns, as pelotas de tenis, os conos e as redes.

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. Non obstante, destaca a avaliación inicial da primeira unidade didáctica, ao comezo do curso, xa que permitirá detectar ao profesorado calquera tipo de necesidade educativa, en caso de que non se teña coñecemento previo.

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

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

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	17	16	17	16	11	11	12	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 7 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1 e 2, impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 33%; a 3 e 4 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 33%, e a 5, 6 e 7 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 34%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

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), calculando a puntuación mediante unha media aritmética ponderada.

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos. 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. No caso de recuperar algunha UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, terase en conta a nova cualificación para o cálculo da nota desta. No caso de que o alumnado recuperara algunha UD pasada a avaliación trimestral, a cualificación da UD terase en conta para recalcular a nota final previa a avaliación final.

Aínda que a 3ª avaliación coincide coa final, na primeira semana de xuño calcularase a nota dese trimestre. É dicir, avaliaranse os contidos ata esa data, quedando as seguintes sesións para recuperar algún criterio non superado, ou melloralo. Nelas, realizaranse as sesións ordinarias pertencentes as UU. DD. dese trimestre, aínda que tamén poderán realizarse actividades de recuperación e/ou ampliación das UU. DD. previas. De este modo, despois da primeira semana de xuño, remitirase as familias un informe por alumno/a da nota que tería o alumnado nesa última avaliación e a posible nota final, ademais das posibilidades de recuperación (se o/a alumno/a está suspenso/a) ou para mellorar nota (no caso de que xa lle de aprobado). A nota da avaliación final non poderá ser inferior a nota do informe individualizado, e unicamente se poderá mellorar a nota 1 punto (no caso de estar aprobado).

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 ou titorías acordadas. Segundo as circunstancias, poderanse propor probas escritas e/ou prácticas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. non superadas, sempre e cando a cualificación do trimestre sexa negativa (<4.5). O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesión ou titorías acordadas. Segundo as circunstancias, poderanse propor probas escritas e/ou prácticas.

Para superar a avaliación final: Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a avaliación previa á final ata a avaliación final. Estas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. A proba será preferentemente práctica, aínda que poderá superar algún contido mediante probas escritas.

Para mellorar a nota na avaliación final: O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora, no cal priorizaranse os contidos con peor cualificación. As actividades propostas serán acordadas entre o profesorado e alumnado. Recalculárase a puntuación en caso de que sexa superior.

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

Non procede en 1º ESO.

6. Medidas de atención á diversidade

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

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, evitárase que se limite a tomar nota da sesión.

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...

- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...

- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo

para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

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

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

En referencia ao alumnado con NEAE, existen casos de alumnado con TDAH, dislexia, asma e diabetes.

Para o alumnado con TDAH, detállanse as medidas máis adecuadas para levar a cabo na aula, baseándose no protocolo elaborado pola Xunta de Galicia (Protocolo de consenso sobre TDAH na infancia e na adolescencia nos ámbitos educativo e sanitario):

1. Localización do alumno próxima ao profesorado nas explicacións, captando a súa atención constantemente. Para iso, utilizarase como persoa axudante do profesorado nas explicacións de tarefas.

2. Realizar as actividades grupais con alumnado tranquilo para evitar distraccións, e alumnado "responsable" que lle axude a comprender a tarefa.

3. Dispoñer do material xusto e necesario para a realización da actividade, apartando do campo visual os materiais para os seguintes exercicios (por exemplo, evitar ter balóns á súa vista cando non se utilicen).

4. Establecer un consenso de normas de comportamento na aula (exemplo: cando o profesorado levanta a man, o alumnado deixa o material que estea a utilizar no chan para atender ás explicacións).

5. Explicación claras e sinxelas, con cambios de entoación para captar a atención do alumnado, e apoio visual sempre que sexa posible (exemplo: utilizando TICS para explicar algún contido).

6. Fragmentar as actividades de longa duración e limitar o número destas (interromper as tarefas mediante preguntas sobre a tarefa motriz, e dar explicacións da actividade gradualmente), incidindo na variedade destas para aumentar o compromiso e atención.

7. Facilitar a transición dunhas tarefas a outras mediante sinais visuais ou auditiva (chifre).

8. Supervisar frecuentemente a realización, para reforzar positivamente (motivalo e mellorar a súa autoestima), ou para reconducir a práctica ou distraccións, evitando recriminacións en público.

9. Nos traballos, fragmentar as actividades, e nos exames, preguntas curtas e sinxelas de maneira illada.

Para o alumno con dislexia, baseándose no protocolo elaborado pola Xunta de Galicia (Protocolo para a intervención psicoeducativa da dislexia e/ou outras dificultades específicas da aprendizaxe), adóptanse as seguintes medidas:

1. Colocar ao alumnado nun lugar no que poida recibir a maior cantidade de información de forma correcta, así como para que o profesorado poida comprobar que esa información chégalle ben e interprétaa de forma adecuada.

2. Hai que asegurar que a elección dos compañeiros e das compañeiras, cando se organicen traballos en grupo, realícese de forma equitativa, de maneira que se contribúa ao desenvolvemento de todos eles e elas, tanto desde o punto de vista curricular como social.

3. Detallar as tarefas e obxectivos antes da sesión (palabras clave) para axudar a seguir explicacións.

4. Tarefas fragmentadas. Non dar máis dunha instrución á vez.

5. Explicación de conceptos no aula virtual para que os poida comprender antes da sesión, e que atenda nas clases.

6. Proporcionar instrucións, tanto orais como escritas, claras, concisas e secuenciadas en pasos.

7. Explicacións escritas no encerado en maiúsculas, facilitando a súa asimilación.

Para os dous alumnos asmáticos, realizarán a mesma sesión que todo o alumnado tendo en conta aspectos como:

1. Quecemento adecuado: algunhas crises asmáticas desencadeadas polo exercicio teñen un período refractario e ceden despois dos primeiros minutos de exercicio. Lembramos que todos os quecementos deben ser suaves, progresivos, non fatigantes, completos e aeróbicos.

2. Intensidade baixa ou media: Os exercicios deben ser aeróbicos e de mediana ou baixa intensidade. Fuxir dos exercicios anaeróbicos de alta intensidade. Favorecer os deportes con pausas ou substitucións. Controlar a intensidade do exercicio mediante o pulso, aprender a tomar o pulso. Hai que lembrar que con tratamento adecuado pódese afrontar calquera tipo de esforzo.

3. Relaxación psicofísica. É moi importante que o enfermo saiba relaxarse, xa que axuda a evitar e superar as crises. Calquera método de relaxación é válido.

4. Descanso cando se necesite. É fundamental advertir ao alumno que descanse cando teña síntomas de crises.

Tratamento:

- Interromper a actividade que estean a levar a cabo;

- Administrarse dúas aplicacións de medicación de rescate;

- Se desaparecen rapidamente os síntomas, poden continuar a actividade que estaban a realizar;

- En caso contrario, ou se tras remitir volven producirse, volverán administrarse a medicación de rescate e suspender a actividade;

- Se os síntomas persisten ou empeoran, deberán proceder ás *Normas para tratar unha crise de asma*.

Normas para tratar unha crise:

- Facer que sente e permaneza en repouso, para que se tranquilice.
- Sen dilación, administrarlle 4 aplicacións do inhalador de rescate e avisar aos pais/titores.
- Se aos 4 minutos non mellora, administrarlle outras catro aplicacións e avisar 061 (protocolo de alerta escolar)
- Esperar outros 4 minutos.
- Se non experimenta melloría, hai que pedir axuda: chame inmediatamente a unha ambulancia e indique que o alumno está a sufrir unha crise asmática. Realícese 4 aplicacións do inhalador cada catro minutos, mentres se espera á ambulancia, durante a próxima media hora.

Para a alumna con diabetes, estará dado de alta no programa Alerta Escolar, e seguiranse as seguintes medidas: Cando existan dúbidas sobre a gravidade dunha descompensación de glicosa contactarase inmediatamente coa familia.

Cando a situación de emerxencia é manifesta (perda de consciencia, confusión grave, convulsións...) contactarase inmediatamente co 061 activando a resposta de Alerta Escolar.

1. O alumnado debe ter hábito de autocontrol da glicosa en sangue (entre 100-250 mg/dl para facer práctica).
2. Asegurarnos de que a súa hidratación é adecuada, e que diminúa a inxesta de insulina ou aumente o consumo de alimentos antes da práctica de AF.
3. Levar azucre, caramelos, chocolate... que son azucres de absorción rápida.
4. Aumentar gradualmente a intensidade e duración do exercicio.
5. Con hipoglucemia: administrar azucre rápido e ver como evoluciona glicosa en 10-15 min. Despois azucres de absorción lenta cando recupera. Se é moi grave, utilizar o glucagón que estará gardado na neveira.
6. Con hiperglucemia: administrar insulina.

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

7.1. Concreción dos elementos transversais

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

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Roteiro de senderismo	Realizaremos unha actividade física no medio natural: ruta de sendeirismo. Aproveitaremos para afondar no coñecemento do entorno (flora, fauna, historia...) así como aspectos específicos desta AF: material, normas de seguridade, sinalizacións, prevención de riscos. Prográmase para o 3º trimestre, nunha mañá, de 8:55 a 14:35.			X
Competición de campo a través	Actividades de XOGADE. - Cursos, grupos e número de alumnado ao que vai dirixida: 1º, 2 e 3º ESO, Educación Física. - Data e horario (aproximado) de realización: mediados de novembro de 9:30 - 13:30. - Destino, lugar ou espazo: recinto ferial ¿Semana Verde¿ de Silleda. - Custo aproximado: actividades gratuita, organizada desde a Secretaría Xeral para o Deporte. - Profesorado responsable e ratio profesorado/alumnado (legalmente establecido 1/20): profesorado de EF. - Necesidades: bus ata o destino.			X
Escalada	Saída a rocódromo para dar a coñecer este contido ó alumnado			X

Observacións:

As actividades programadas poderán sufrir modificacións.

Na ruta de senderismo, buscarase facela de maneira interdisciplinar con outras materias.

En caso de organizar unha actividade que surxa ao longo do curso académico e non estea incluída na Programación Anual, comunicarse en Vicedirección coa antelación suficiente para que poida ser aprobada, e só deste xeito, poder realizala.

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Metodoloxía empregada
ORGANIZACIÓN DAS SESIÓNS
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.

Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.
Outros
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.

Descrición:

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

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

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

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

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

ORGANIZACIÓN DAS SESIÓNS

Avaliación da organización das sesión, para maximizar o compromiso motriz, e da lóxica interna das sesión, para favorecer a aprendizaxe.

Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e o diario de clase sobre as experiencias do día a día. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

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

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

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

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

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

9. Outros apartados