

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	2º 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	14
4.2. Materiais e recursos didácticos	15
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	16
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	16
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	17
6. Medidas de atención á diversidade	17
7.1. Concreción dos elementos transversais	18
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	19

1. Introducción

CONTEXTO

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, máis aínda no marco actual na que se fai necesario un espazo mínimo para a práctica de AF que asegure o cumprimento das medidas sanitarias referentes a distanciamento interpersoal. O noso 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 límitase aos 300 m², a todas luces insuficientes tendo en conta a ratio de alumnos por grupo (30 en moitos casos) e a necesidade de traballar contidos que precisan de espazos amplos e específicos, caso dos deportes colectivos, mesmo algúns individuais. Tamén dispoñemos 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, contamos tamén con outras instalacións para desenvolver a nosa práctica docente na materia de EF (coa limitacións de espazo mencionadas), principalmente a aula de informática de ESO e o salón de actos.

ALUMNADO O alumnado do instituto procede basicamente dos centros adscritos (CEIP M. Rivero, CEIP de Prado, CEIP de Vilatuxe, CEIP de Dozón e CEIP de Agolada). Estes centros pertencen ós concellos de Lalín, Agolada e Dozón. En 2ºESO, 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, usa o transporte escolar e o comedor. Esta dualidade reflicte o contexto socioeconómico da comarca dezá, 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 cueso é medio ou medio-baixo. A taxa de alumnado inmigrante é baixa; Brasil, Sudamérica e Magreb centran as orixes e non percibimos dificultades significativas na integración. O galego aínda segue a ser a lingua materna e/ou de comunicación dunha boa parte do noso alumnado, principalmente do procedente das áreas rurais adscritas ao centro. Con todo, a presenza do castelán está en auge e xa é a lingua predominante nunha parte do alumnado. En relación con esta situación lingüística, sinalar que a materia de Educación Física impártese en galego e castelán. O alumnado, en xeral, non atopa dificultades na nosa materia e adoita acadar os mínimos esixidos sen apenas

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	VALORAMOS O NOSO ESTADO	Realizamos unha avaliación inicial do alumnado con tests e xogos para desenvolver as capacidades físicas básicas.	16	14	X		
2	XOGAMOS CO VOLANTE	UD na que traballamos a técnica do bádminton, e adentrámonos na modalidade de parellas para o xogo.	18	15	X		
3	QUE O RITMO NON PARE	Traballamos cos pasos básicos de aeróbic e realizamos coreografías grupáis.	8	5		X	
4	RECEPCIÓN, COLOCACIÓN E REMATE!	Introducción á técnica e táctica dun deporte colectivo de espazo non compartido, como é o voleibol.	17	12		X	
5	INNOVAMOS NOS DEPORTES	Traballamos con diversos deportes alternativos menos practicados, favorecendo a coeducación e a igualdade de oportunidades.	8	4		X	
6	SALTANDO E LANZANDO	Traballamos coas modalidades do atletismo de salto e de lanzamneto.	13	8			X
7	XOGOS DOS AVÓS E DAS AVOAS	Levamos a cabo a aprendizaxe de diversos xogos populares, individuais e colectivos.	10	6			X
8	UN PASEO POLO ENTORNO	Aprendemos o funcionamento dun compás e levamos a cabo xogos de orientación.	10	6			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	VALORAMOS O NOSO ESTADO	14

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar 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.	Dirixir un quecemento e unha volta á calma coas indicacións sinaladas na clase	TI	100
CA1.2 - 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.	Dirixir un quecemento e unha volta á calma coas indicacións sinaladas na clase		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Respetar as normas de seguridade na aula		
CA1.4 - Analizar 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.	Realización do traballo teórico de condición física seguindo as pautas do guión		
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.	Realización do traballo teórico de condición física seguindo as pautas do guión		
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.	Realización do traballo teórico de condición física seguindo as pautas do guión		
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.	Resultados pruebas CFB según estándar de idade		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Traballo compensatorio da musculatura postural. - 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. - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.

Contidos

- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Toma de decisións:
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
2	XOGAMOS CO VOLANTE	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - 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.	Alcanzar un 5 no cuestionario de bádminon da plataforma	TI	100
CA2.5 - 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.	Respetar aos compañeiros		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Respetar as normas de clase		
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 do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Toma de decisións no xogo		
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.	Realizar suficientemente os diferentes aspectos técnicos do bádminon		

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

Contidos

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. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - 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. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo.

UD	Título da UD	Duración
3	QUE O RITMO NON PARE	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar a perspectiva de xénero na actividades física e o deporte	TI	100
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.	Realizar unha coreografía grupal cos requisitos sinalados na clase		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.

Contidos
- Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.

UD	Título da UD	Duración
4	RECEPCIÓN, COLOCACIÓN E REMATE!	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Traballo en grupo para a mellora dos xestos técnicos	TI	100
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.	Coñecer o regulamento básico do voleibol a través dun test na plataforma		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Traballo en grupo para a mellora dos xestos técnicos		
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 do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Realizar boas tomas de decisión no xogo		
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.	Dominar os gestos técnicos básicos do voleibol		
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.	Traballo en grupo para a mellora dos xestos técnicos		

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

Contidos

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición 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. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo.

UD	Título da UD	Duración
5	INNOVAMOS NOS DEPORTES	4

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 do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Toma de decisión axeitadas nos xogos	TI	100
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nos xogos alternativos plantexados		
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.	Respetar aos compañeiros e as normas de clase e dos xogos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realizar un traballo de deportes aternativos coas premisas dadas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
6	SALTANDO E LANZANDO	8

Criterios 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, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Traballo en grupo para a mellora das técnicas de atletismo		
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.	Dominio dos xestos técnicos do atletismo	TI	100

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, do contexto e dos 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.

UD	Título da UD	Duración
7	XOGOS DOS AVÓS E DAS AVOAS	6

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.	Respeto das normas e dos compañeiros	TI	100
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.	Redacción sobre os xogos de avós e avoas		
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 e coñecer diferentes xogos tradicionais da contorna		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde mental: - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural. - Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
8	UN PASEO POLO ENTORNO	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Coñecer normas para a prevención de lesión en Actividade Física e primeiros Auxilios	TI	100
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer normas para a prevención de lesión en Actividade Física e primeiros Auxilios		
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.	Coñecer normas para a prevención de lesión en Actividade Física e primeiros Auxilios		
CA6.2 - Analizar 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.	Controlar o impacto das actividades realizadas no entorno		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Realizar xogos de pistas e orientación		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Coñecer o funcionamento dunha brúxula e mapa e outros métodos de orientación		

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. - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonómia. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. <ul style="list-style-type: none"> - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB). - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Novos espazos e prácticas deportivas. - Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A finalidade do ensino da educación física é contribuír a que o alumnado acade os obxectivos xerais e facilitar o seu desenvolvemento competencial, incidindo no traballo das capacidades plasmadas nos obxectivos da materia.

Os avances técnicos e tecnolóxicos tenden a reducir o gasto enerxético das persoas na realización das súas actividades diarias. As horas de práctica de actividade física para compensar un sedentarismo crecente son escasas. Neste marco, o enfoque metodolóxico debe contribuír a afianzar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, a facilitarlle a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir as súas propias actividades. Así, débese favorecer a competencia do alumnado para aplicar os coñecementos de forma autónoma, creativa, responsable e crítica tanto no plano persoal coma no social, especialmente no bacharelato.

As estratexias metodolóxicas que se propoñen para desenvolver o currículo desta materia son as seguintes:

-Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis.

-Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade.

-Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuíndo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.

-Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade, a actitude crítica e a competencia de

aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.

-Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas.

-Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural mantendo unha actitude responsable cara á súa protección a través da realización de actividades na natureza.

-Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.

-Promover a aprendizaxe desde un punto de vista construtivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principais protagonistas e co persoal docente como guía.

En resumo, tratamos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias que lle permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuíndo á súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre. En relación aos métodos de ensino, sinalar que se corresponden cos obxectivos que se pretenden en cada unidade didáctica. Isto non quere dicir que en cada unidade se utilice un método único, senón que, polo contrario, normalmente se combinarán, sendo os obxectivos didácticos propostos os que determinen a conveniencia de que predomine a utilización dun ou outro método.

Así, tomando como punto de partida a idea de que non se pretende buscar a toda costa un rendemento deportivo concreto, cando se trata da ensinanza e aprendizaxe de modelos, o método de "instrución directa" é aconsellable naquelas actividades que teñen solucións ben definidas polo seu probado rendemento, cuxa execución requira uns programas motores específicos. Non se debe esquecer que é moito máis sinxelo aprender correctamente unha técnica dende o principio que intentar corrixila cando se aprendeu erroneamente. Pero de igual forma que a instrución directa resulta moi interesante en certas actividades, non ten ningún sentido noutras. Aínda que o exemplo máis claro disto témolo na expresión corporal, hai outras moitas actividades e situacións nas que é máis enriquecedor utilizar un ensino mediante a busca, o propoñela en forma de resolución de problemas, como pode ser o caso dalgúns deportes alternativos, a proposta de posibles solucións tácticas nos deportes máis convencionais, ou, tamén, cando se queira introducir elementos lúdicos nos deportes convencionais.

Un dos procedementos metodolóxicos que vai ser utilizado con maior frecuencia, ao longo do curso, é a "asignación de tarefas", xa que facilita enormemente a individualización do ensino ao propiciar que cada alumno ou grupo de alumnos realice aquelas actividades que son máis adecuadas á súa competencia motriz. Ademais, este procedemento axuda a que o profesor poda axustar mellor as súas intervencións durante o proceso de ensino e aprendizaxe ás necesidades específicas de cada alumno/a nun momento determinado.

Así mesmo, tamén se proporán situacións de "ensino recíproco", xa que o feito de que un alumno teña que corrixir ao seu compañeiro ou compañeiros non só axuda ao que está executando a acción, senón que tamén, o que fai as veces de ensinante, adquire unha idea máis clara da actividade que tamén el debe realizar, ao verse obrigado a analizar a execución do seu compañeiro e a detectar os erros que comete. Por outro lado, o ensino recíproco supón, en si mesmo, unha boa forma de desenvolver algúns contidos actitudinais.

Aínda que a finalidade da área é adquirir coñecementos esenciais que se inclúen no currículo básico, o alumnado deberá tamén desenvolver actitudes conducentes á reflexión e análise sobre as achegas da Educación Física e o deporte á nosa saúde e ocupación do lecer e o tempo libre. Para iso necesitamos combinar a práctica de actividade física co proceso reflexivo.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación

Para acadar os obxectivos propostos empregaremos as instalacións (ximnasio e patios exteriores) e materiais de que dispón o IES Laxeiro, principalmente os asignados ao departamento de Educación Física e que se enumeran no inventario do departamento.

No relativo aos contidos de carácter conceptual e teórico, apoiáronos fundamentalmente en ferramentas TIC, a través da plataforma dixital.

Opcionalmente, para aqueles alumnos con dificultades para acceder a estes medios, facilitaremos material impreso.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Nas primeiras sesións do curso realizaremos unha avaliación inicial a través de diferentes probas físicas para valorar a condición física do alumnado e detectar problemas de motricidade e persoas que precisen dalgunha adaptación nas tarefas do curso.

Así mesmo, na primeira sesión de cada unidade, realizaremos unha avaliación inicial para comprobar o grado de coñecementos do alumnado sobre os contidos a tratar, a través dunha serie de preguntas ou cuestionarios.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	16	18	8	17	8	13	10	10	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Criterios de cualificación:

Ao longo do curso avaliaranse tódolos criterios de avaliación repartidos nas 8 UD. Mediante os procedementos e instrumentos mencionados anteriormente, verificarase que cada alumna e alumno acada o grao mínimo exixible para cada criterio. Para unha cualificación positiva tamén se deberá obter unha puntuación media igual ou superior a 5,00, tanto nas UD de cada trimestre (no caso da nota de cada trimestre) como na totalidade delas (no caso da nota final). No caso das notas con decimais, aproximarase ao valor enteiro máis próximo. Para ilo, será indispensable:

- Ter realizado e presentado, dun xeito aceptable, as tarefas e actividades propostos ao longo do curso, na forma e soporte axeitado.
- Ter ao día as tarefas na plataforma e/ou en soporte físico, tendo reflectido as prácticas e anotacións que sinalara o profesorado.
- Ter asistido regularmente as sesións de clase, aínda que non se poida facer a práctica, en cuxo caso terá que realizar o traballo adaptado proposto. Isto é así posto que a consecución dalgunha das aprendizaxes implica a participación activa nas actividades físicas e deportivas e o feito de non asistir implica a non participación nesas tarefas realizadas na aula. 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 persoamdocente, etc. Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.
- Realizar as probas prácticas das diferentes UD, subliñando que se debe ter acadado unha progresión individual suficiente.
- Cumprir as normas de funcionamento expostas nas primeiras clases en canto a puntualidade, roupa e material axeitado, comportamento, actitude activa e positiva, respecto, superación das probas teóricas e prácticas, etc. Estas normas están directamente relacionadas co desenvolvemento de boa parte dos contidos da Educación Física e co logro das aprendizaxes recollidas na PD.
- Comportamentos e actitudes reiteradas non apropiadas que inciden no desenvolvemento das clases, na práctica segura e saudable de actividades físicas, nos valores sociais, etc. e que se relacionan cos criterios de avaliación, serán rexistrados por medio do instrumento de avaliación correspondente.

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é namaior parte a táboa de indicadores, aínda que tamén utilizaremos as probas escritas.

Criterios de recuperación:

Todo aquel alumnado que non superase algún criterio ou a súa nota media sexa inferior ao 5,00 deberá superar un proceso de recuperación mediante a entrega ou realización dos traballos ou exames pertinentes, con prazo máximo segundo sexa estipulado polo docente (sempre antes da avaliación).

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

O alumnado coa materia de EF pendente de 1º ESO deberá realizar tres probas (unha en cada trimestre) para poder recuperar os contidos do curso pasado.

Ditas probas van a ser:

-Primeir Trimestre: realización dun traballo sobre condición física (conceptos básicos e medios de mellora da condición física).

-Segundo trimestre: proba práctica con preguntas sobre as modalidades de carreiras de atletismo.

-Terceir trimestre: cuestionario sobre aspectos de iniciación aos deportes de raqueta.

Para o seu seguimento e cumprimento realizaremos entrevistas iniciais co alumnado coa materia pendente, utilizaremos a plataforma para colgar material e dos contidos e titorías 3 semanas antes da avaliación para a corrección das tarefas.

6. Medidas de atención á diversidade

A seguinte PD e a actuación pedagóxica derivada dela rexirase polos principios de inclusión e participación, calidade, equidade, non discriminación e igualdade efectiva no acceso e permanencia no sistema educativo e accesibilidade universal para todo o alumnado (LOMLOE, 2020). As adaptacións que se poden realizar para atender á diversidade comprenden a adecuación dos obxectivos educativos, a selección de contidos, a elección de estratexias metodolóxicas, a flexibilización de criterios e instrumentos de avaliación e a diversificación das actividades educativas. O obxectivo fundamental destas medidas é adaptar os procesos de ensino ás características xerais e particulares do alumnado ao que se dirixe a aprendizaxe (motivacións, intereses, dificultades), o que constitúe unha individualización do ensino.

As medidas ordinarias que de xeito xeral se adoptarán para atender á diversidade son:

-Coordinar a actuación docente co equipo educativo.

-Establecer niveis de gradación nas actividades e/ou tarefas.

-Flexibilizar os instrumentos de avaliación.

-Respectar os niveis iniciais do grupo e os distintos ritmos de aprendizaxe.

Para o alumnado desmotivado:

-Identificar os seus intereses e afeccións para relacionalos cos contidos.

-Proporlles metas sinxelas e accesibles, reforzando calquera progreso.

-Realizar agrupamentos por afinidade.

-Atribuírlles responsabilidades.

-Reforzar a súa autoestima.

Para o alumnado con problemas de conduta:

-Reforzar as actitudes positivas.

-Realizar agrupamentos funcionais.

-Atribuírlles responsabilidades.

Para o alumnado cun nivel alto de capacidades na materia:

-Titorización de compañeiros.

-Colaboración nas tarefas e nas actividades de grupo.

-Actividades de ampliación.

Para o alumnado con dificultades de aprendizaxe:

-Medidas ordinarias enunciadas con anterioridade.

-Traballo en grupos heteroxéneos.

-Actividades de reforzo.

-Reforzar a súa autoestima.

Para o alumnado que temporalmente non poda realizar algún tipo de actividade física (deberán presentar a prescrición médica ou documentación pertinente) determínanse as seguintes medidas:

-Propiciar a súa participación nas tarefas que poida desenvolver e a súa colaboración no resto de actividades.

-Propor actividades que desenvolvan as súas capacidades nos diferentes ámbitos, as cales serán avaliadas .

Para o alumnado que presenta condicións especiais (ACNEAE):

-Seguir as medidas de atención recollidas na Programación Xeral Anual; seguindo os protocolos educativos da

administración: TDAH, Altas capacidades, TEA...

-Atender ás recomendacións establecidas na súa correspondente adaptación curricular.

Se durante o curso se detectase que algún outro alumno/a presenta necesidades específicas de apoio educativo será imprescindible a coordinación co Departamento de Orientación, o profesorado de Pedagogía Terapéutica, o Equipo Educativo, o titor/a e a familia, co fin de establecer liñas de actuación e responder así ás súas necesidades, sexan estas temporais ou permanentes.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Comprensión Lectora	X	X			X	X	X	X
ET.2 - Expresión Oral e escritura	X				X		X	
ET.3 - Comunicación Audiovisual	X					X		
ET.4 - Competencia Dixital	X	X			X	X	X	
ET.5 - Emprendimiento social e empresarial		X	X	X				
ET.6 - Fomento espírito crítico e científico	X					X		X
ET.7 - Educación emocional e en valores		X		X	X		X	X
ET.8 - Igualdade de xénero		X	X	X	X		X	
ET.9 - Creatividades			X	X				

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Senderismo	Saída para experimentar un recorrido e sumar actividade física			X
Orientación	Daída para poñer en práctica o visto na UD8			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
Cumplir ao menos co 80% do establecido na PD

Medidas de atención á diversidade
Satisfacer as necesidades do alumnado ao longo do curso
Adaptar as tarefas ás necesidades do alumnado

Descrición:

Ao finalizar cada unha das UD realizaremos unha serie de enquisas de satisfacción por parte do alumnado. Tamén cubriremos unha ficha de autoevaluación sobre a nosa práctica docente.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

No referente á revisión, avaliación e modificación de la programación plantexamos unha serie de aspectos para comprobar o seu grao de cumprimento como seguimento da secuenciación, realización de actividades complementarias e contidos eliminados ou engadidos. Revisarase de maneira periódica ao finalizar cada trimestre, permiténdonos realizar as modificacións oportunas. Ademáis do correspondente seguimento neste aplicativo.

9. Outros apartados