

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36014428	IES Val Miñor	Nigrán	2024/2025

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	19
4.2. Materiais e recursos didácticos	20
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	22
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	22
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	23
6. Medidas de atención á diversidade	24
7.1. Concreción dos elementos transversais	26
7.2. Actividades complementarias	26
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	27
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	28
9. Outros apartados	28

1. Introducción

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º ESO

Neste apartado convén tratar determinados aspectos que no resto do desenvolvemento desta programación non se especifican, entre eles os que a continuación se relacionan, así como outras circunstancias que as persoas responsables de elaborar a programación consideren oportuno sinalar:

1.- Nº de grupos deste nivel no centro:

O centro IES Val Miñor conta con 3 grupos de 3º de ESO.

2.- Características dos grupos:

- No de alumnos/as: O grupo de 3º ESO A ten 21 alumnos, o grupo de 3º ESO B ten 22 alumnos e o grupo de 3º ESO C ten 22 alumnos.

- No de alumnos/as que permanecen un ano máis no mesmo curso: En total, 10

- Alumnado exento da materia (poderán solicitar a exención da materia quen curse estes estudos e simultaneamente acredite ter a condición de deportista de alto nivel ou de alto rendemento, ou ben realizar estudos das ensinanzas profesionais de Danza): ningún

- Alumnado susceptible de contar con medidas de atención á diversidade: 5.

3.- Características das instalacións para desenvolver a materia nestes cursos.

Características das instalacións e dispoñibilidade das mesmas.

No tocante ás instalacións deportivas contamos coas seguintes:

- Ximnasio. (Pequeno) 120 m² útiles.

- Pista descuberta.

- Soportal. (Pequeno e de teito baixo, con columnas e chan esvaradizo, cando chove)

- Campo de bolos celtas.

4.- Características da contorna:

O IES Val Miñor é un centro público que se atopa en Nigrán a 15 Km de Vigo, principal cidade galega. A súa poboación é unha mezcla de rural e urbán, dividíndose entre poboación que traballa no mesmo concello ou en outros do Val Miñor e a que traballa en Vigo e utiliza Nigrán como cidade-dormitorio.

A situación socioeconómica das familias é tamén moi variada, habendo familias con problemas económicos importantes mesturadas con familias de alto poder adquisitivo, sendo este último sector predominante nos cursos de bacharelato.

O alumnado da ESO é predominantemente do mesmo concello, procedente dos dous colexios públicos de educación primaria que temos adscritos. O alumnado de bacharelato provén máis ou menos nun 50% de alumnado do propio centro que aprobou a ESO e a outra metade de alumnado procedente de diversos colexios, predominantemente privados. Nesta última etapa, abunda o alumnado que se achega do concello de Baiona.

A ubicación do centro é rural, limitando gran parte do recinto con zona forestal. E ao mesmo tempo é un concello costeiro, onde o mar está moi presente. Polo que en canto ás posibilidades de actividades no entorno natural para o departamento, estas son amplas.

5.- Lingua na que se imparte a materia en cada grupo: galego

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	Unidade didáctica destinada a mellora da condición física orientada a saúde, incluíndo tamén aspectos de primeiros auxilios	30	12	X	X	X
2	VOLEIBOL	Unidade didáctica para traballar aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios de este deporte de cancha dividida de adversario.	10	8			X
3	BALONMÁN	Unidade didáctica para traballar aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios de este deporte de colaboración - oposición	10	10	X		
4	INICIACIÓN A ACTIVIDADES RÍTMICAS	Unidade didáctica cooperativa onde os alumnos deben desenvolver o sentido do ritmo e colaborar na montaxe dunha coreografía final	10	8		X	
5	DEPORTES DE RAQUETA	Unidade didáctica para traballar aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios de estes deportes de adversario.	10	10		X	
6	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	Unidade didáctica que recolle todas as actividades a desenvolver no entorno próximo incluíndo actividades extraescolares	10	4	X	X	X
7	ORIENTACIÓN	Unidade didáctica destinada a práctica de orientación no entorno do instituto.	10	10			X
8	BÉISBOL	Unidade didáctica para traballar aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios de este deporte alternativo	10	8	X		

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir sendo conscientes da pegada ecolóxica		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: queceamento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Exixencias e presións da competición. <ul style="list-style-type: none"> - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais. - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.

Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
- Actuacións críticas ante accidentes:
 - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
2	VOLEIBOL	8

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou cooperativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse con respecto aos compañeiros e adversarios atendendo ás normas de xogo limpo e respectando os distintos niveis de habilidade motriz.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
3	BALONMÁN	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
4	INICIACIÓN A ACTIVIDADES RÍTMICAS	8

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices.	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		

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: <ul style="list-style-type: none"> - Medidas colectivas de seguridade. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
5	DEPORTES DE RAQUETA	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
6	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices.	TI	100
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir sendo conscientes da pegada ecolóxica		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Medidas colectivas de seguridade. - Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible. - Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade. - Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
7	ORIENTACIÓN	10

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 e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou cooperativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.	TI	100
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Desplazarse utilizando habilidades específicas adaptadas á arquitectura próxima, tanto do centro como urbana.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Identificar os riscos e realizar actividade coas normas de seguridade axeitadas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). - Sistemas de adestramento. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.

UD	Título da UD	Duración
8	BÉISBOL	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 e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou cooperativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.	TI	100
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		

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

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

4.1. Concrecións metodolóxicas

O método é o camiño para adquirir os obxectivos dunha programación, constituíndo un recurso didáctico mediante o cal o profesor conduce o proceso de ensino-aprendizaxe co propósito de facilitar ó alumnado a consecución dos obxectivos e a asimilación dos diferentes contidos.

Na área de Educación Física é difícil elixir un só método de traballo, xa que debe elixirse un ou outro en función do que queiramos acadar, das características do alumnado, e das circunstancias nas que nos atopamos (instalacións, climatoloxía, material....)

As características da área aconsellan un tratamento global que integre o maior número de experiencias motrices posible e abordando a interdisciplinabilidade e os temas transversais sempre que sexa posible.

Os recursos metodolóxicos que podemos empregar son os seguintes:

- Partir do nivel de desenvolvemento do alumnado, contar coas súas experiencias previas e posibilitar a adquisición de estratexias de aprendizaxe propias.
- Facilitar unha intensa actividade.
- Utilizar estratexias, medios e recursos variados e motivantes.
- Impulsar relacións de cooperación-oposición nas aprendizaxes.
- Dar importancia á relación traballo/descanso.
- Favorecer hábitos de hixiene persoal, alimentación adecuada, de esforzo...

A aprendizaxe debe ser significativa, polo que os métodos centrados no nivel do alumno descubrimento guiado, resolución de problemas, asignación de tarefas) deben predominar sobre os métodos máis directivos que se centrarán na aprendizaxe de técnicas xa establecidas.

En canto ós coñecementos teóricos os recursos didácticos utilizados son libros, internet, aula virtual (Edixgal), elaboración de cuestionarios sobre o desenvolvemento nas clases e traballos de recompilación de temas importantes baseados sobre todo na condición física e na saúde.

Inculcarase ó alumnado hábitos hixiénicos e alimenticios así como condutas de respecto cara o profesorado, compañeiros e material.

Terase en conta, e así se reflectirá na nota do alumnado, non so o resultado final senón tamén o do proceso de aprendizaxe mediante observación directa do profesor e a progresión que o alumno experimente para axustarse así o principio da individualización

Coa nosa metodoloxía buscaremos dotar ó alumno dunha autonomía progresivamente crecente ó longo de todo o curso.

Á hora de seleccionar a nosa metodoloxía servirémonos dunha serie de orientacións metodolóxicas que veñen establecidas na lexislación actual. Estas van facer referencia á necesidade de partir dos coñecementos previos dos alumnos, a necesidade de graduar as actividades, ó fomento do esforzo para desenvolver a autonomía, así como ó fomento de actividades complementarias e extraescolares que van favorecer o desenvolvemento dos contidos educativos.

Ó longo do curso imos alternar formas ou estilos de ensino. Empregaremos estilos relacionados coa recepción , principalmente a asignación de tarefas, nas primeiras sesións das unidades didácticas así como en aquelas unidades nas que por mor da técnica específica empregada, como coa flexibilidade, o aeróbic, a ximnasia...

Estes estilos estará máis presentes ó principio do curso buscando que a medida que este avance a autonomía do alumnado sexa maior, o cal se verá favorecido polos distintos contidos desenvolvidos tendo como resultado que o alumnado a medida que avance o curso tome un maior número de decisións.

No tocante ós estilos baseados no descubrimento iranse alternando cos anteriores en momentos precisos das distintas unidades didácticas, sendo o estilo principalmente empregado o descubrimento guiado; isto verase reflectido por exemplo na busca de distintos xeitos de saltar, lanzar... en atletismo, distintos xeitos de golpear, pasar, conducir, lanzar... en bádminton, balonmán, voleibol...

Así mesmo imos propoñer certas unidades didácticas que debido ó seu carácter primará o descubrimento, tal sería o

caso das unidades didácticas de expresión corporal.

As actividades de ensino-aprendizaxe serán motivadoras, variadas e graduadas en dificultade facéndoas accesibles a maioría.

Podemos distinguir entre tarefas de:

- Detección de coñecementos e capacidades previas presentes nas primeiras sesións a través de exercicios, cuestionarios, posta en común de ideas...
- De introducción-motivación presentes ó inicio e ó longo de toda a unidade didáctica
- De desenvolvemento de contidos constituirán a parte central da nosa unidade didáctica, alternándose con actividades de reforzo e ampliación.
- De reforzo
- De ampliación
- De avaliación presentes ó finaliza-la unidades didácticas buscaremos que integren as distintas aprendizaxes traballadas.
- De recuperación, programarémolas tanto para a recuperación de contidos da unidade didáctica como para o conxunto dos contidos do curso tal e como veremos no apartado de avaliación.
- Complementarias e extraescolares.

No tocante as extratexias na práctica buscaremos que sexan maioritariamente globais co fin de que se realicen nas condicións máis parecidas a práctica real, por outro lado debemos ser conscientes que imos a tratar certos contidos como pode ser a ximnasia deportiva, o aeróbic, ... que polo seu aspecto técnico, a alta organización así como a súa dificultade requiren de estratexias de carácter analítico.

Por último facer unha referencia a organización da clase coa cal imos contribuír á mellora do clima na aula. A organización será principalmente en grupo, tanto en gran grupo (como podemos ver en distintos xogos como na `pillaž, en algunha actividade de expresión corporal...), como en grupos reducidos (en actividades ximnasia deportiva, xogos tradicionais ...) ou en parellas (como na flexibilidade, nas axudas en ximnasia deportiva,...), co que pretendemos potenciar as relación sociais, o traballo en equipo, a cohesión...

Tamén fomentaremos o traballo individual (en actividades de coordinación, relaxación, aeróbic, atletismo...) buscando potenciar a responsabilidade e a actuación consciente.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Materiais e recursos didácticos

Dende o departamento de Educación Física decidiuse optar por non poñer un libro de texto obrigatorio de tal xeito que os contidos teóricos impartiranse coa axuda de material elaborado polo departamento, e cos materiais dixitais da rede, e que serán colgados na Aula Virtual (Edixgal)

No tocante ó material co que contamos para desenvolver os contidos prácticos o inventario é o seguinte :

- Balóns:
Voleibol: 23 , algúns bastante deteriorados e pelados.
Pilates: 3
Baloncesto: 27 + 2 pequenos + 2 con mans debuxadas.
Balonmán: 15 + 10 novos
Fútbol: 10
Rugby: 10 e 3 de espuma.
Balóns de espuma: 4
Medicinais: 15
Fútbol Gaélico: 2
- Raqueta e pelotas:

Tenis de mesa: 10 raquetas, e unha bolsa de pelotas.

Tenis: 25 raquetas e 1 cubo de 100 pelotas

Palas de praia : 27 raquetas e pelotas 10 pequenas.

Bádminton: 42 e tubos de volantes.

Discos voadores: 16 e 3 de espuma.

- Material de xogos populares:

20 Billardas

9 Trompos

40 bolos celtas e unha bóla

4 Tabas

10 Sacos de rafia

2 gomas

1 soga

1 corda longa

14 cordas individuais pequenas, 6 medianas e 5 grandes

Zancos: 4 pares de madeira e 4 pares de plástico

Do departamento de lingua galega: 1 chave, 1 rá

- Material de xogos e deportes alternativos:

5 diábolos

6 pratos chinos

6 bates e un pack de pelotas de béisbol

13 indiacas

19 Sticks de floorball e pelotas de floorball.

1 cinta slack-star.

Skies cooperativos.

Paracaídas

1 Balón de Kimball

Cintas de rugby touch

- Material de actividades na natureza:

10 compases.

Balizas de elaboración propia.

- Material para actividades ximnásticas:

Bancos suecos: 8

1 Potro

1 mesa alemana

18 Espaldeiras

21 Colchonetas

20 esterillas

- Outro material:

2 postes de aluminio.

4 postes polivalentes (bádminton, tenis...)

1 compresor eléctrico.

1 bombín manual ao que lle falta a goma de inflado.

Conos: 1 pack de "setas" e 6 conos medianos

Aros: 10.

Redes: 3 de voleibol, 2 de Bádminton.

Cinta para marcar campos.

1 cinta métrica de 20 m.

Petos: 10 verdes, 5 vermellos, 6 brancos, 6 azuis.

Mesas de tenis de mesa: 3

2 valos regulables en altura.

Redes portabalóns.

- 1 disco de lanzamento de 1,5 Kg.
- 2 pelotas con peso de 500 gr.
- 3 bandas de latex de distintas resistencias.
- 15 steps
- 10 testigos de atletismo

Material estrutural:

- Na pista exterior: 1 campo de fútbol con dúas porterías e un campo de baloncesto con dúas canastas.
- A pista exterior de baloncesto pode adaptarse para xogar a voleibol, cunha rede e postes.
- Pista de bolos celtas Val Miñor.
- Circuito saudable de 300 metros de lonxitude con diferentes desniveis

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Para a avaliación inicial utilízanse 3 tipos de actividades e probas:

- Un cuestionario inicial onde o alumnado indica os seus datos físico - deportivos, que abarcan as súas lesións previas, aspectos que dificulten a práctica deportiva (asma, diabetes...), o seu nivel de condición física, os deportes practicados actualmente e previamente e os seus gustos deportivos.
- Unha unidade de xogos e desafíos físico - deportivos, onde ademáis de analizar as súas habilidades e destrezas físicas, analizamos as súas habilidades e relacións sociais cos compañeiros, aspecto fundamental neste primeiro curso da educación secundaria obrigatoria.
- Unha batería de probas de condición física para valorar a resistencia aeróbica, a forza explosiva ou a flexibilidade e poder así ter un punto de partida de cada alumno ou alumna.

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.	30	10	10	10	10	10	10	10	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Criterios de cualificación:

A materia será avaliada trimestralmente do seguinte xeito:

- Aspectos prácticos e contidos procedimentais - 60 %

A través da execución correcta das actividades prácticas plantexadas nas sesións así como as diferentes probas ou exames prácticos.

- Aspectos teóricos e contidos conceptuais - 30 %

A través de traballos, cuestionarios e/ou exames a entregar na data solicitada, sobre aspectos teóricos que complementen as unidades didácticas que se desenvolven na práctica.

- Aspectos actitudinais - 10 %

A través dunha rúbrica que recolle contidos referentes a actitude, esforzo, comportamento, hixiene, vestuario, participación, puntualidade e uso correcto do material

O alumnado lesionado de longa duración (previa xustificación) será avaliado a través dun traballo teórico correspondente a cada unidade didáctica (60 %) xunto co apartado teórico (cuestionario, traballo, exame...) igual ao resto dos compañeiros (40 %)

A terceira avaliación coincidirá coa final. A nota da avaliación final será a media ponderada das tres avaliacións

Criterios de recuperación:

Dende o departamento de Educación Física establécense unha serie de medidas de recuperación en base ós contidos non aprobados polo noso alumnado. Deste xeito poderían darse as seguintes situacións:

- Se un alumno/a suspende un contido que ten continuade ó longo de todo o curso este darase como superado se o consegue acadar ó longo dos sucesivos trimestres. Isto faise extensible a aqueles que teñan suspensa a materia por cuestión de actitude.
- Aqueles alumnos/as que non superen os contidos teóricos farán un exame de recuperación dos mesmos ou elaborarán traballos teóricos.
- Aqueles alumnos/as que tivesen suspensos contidos prácticos farán probas prácticas de recuperación de ditos contidos. Facilitarémolles o acceso ás instalacións buscando que poidan practicar dita proba baixo a nosa supervisión.

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

Para aqueles alumnos que teñan pendente a materia de Educación Física establécense desde este departamento unha serie de reforzos dos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. Ditos reforzos serán dados en momentos puntuais ó longo do curso, principalmente nos recreos onde se explicarán e se aclararán dúbidas dos contidos conceptuais ó tempo que se realizarán exercicios facilitados coa intención de que acade os contidos procedimentais nos que teña máis dificultades.

Debemos recordar que existen certos contidos que teñen unha clara continuidade o longo de tódolos curso, como son os relacionados coa condición física e a saúde, polo que a propia práctica e explicación de ditos contidos van servir de reforzo destes alumnos. Somos conscientes da súa dificultade polo que buscaremos prestarlle unha maior atención buscando que participen máis nas actividades co fin de que experimenten e traten de superar as súas dificultades.

Actividades de avaliación:

Ó longo do curso propoñemos distintas actividades avaliación tanto teóricas como prácticas en distintos momentos do mesmo:

- Traballos ou exames teóricos: Buscaremos que o alumnado comprenda e trate de aplicar os distintos contidos conceptuais tratados durante os cursos.
- Probas e exames prácticos: Trataremos que o alumno demostre que domina as habilidades básicas dos distintos contidos procedimentais aprendidos ó longo dos cursos da ESO.

Criterios para superar a materia pendente por avaliación continua:

O alumno/a, para poder superar a materia pendente, debe cumprir unha serie de requisitos entre os que estarían:

- Asistir as distintas reunións de seguimento.
- Entregar os distintos traballos propostos.
- Superar o exame teórico.

- Superar os contidos prácticos.

6. Medidas de atención á diversidade

Identificación do alumnado con necesidades específicas de apoio educativo:

En colaboración co departamento de orientación, detectarase o alumnado con necesidades específicas de aprendizaxe para poder realizar os reforzos educativos ou adaptacións curriculares pertinentes. É necesario coñecer o diagnóstico, polo que se este xa é coñecido polo departamento de orientación, o alumnado xa non terá que documentar nin achegar máis información.

O alumnado cunha situación persoal que desaconselle total ou parcialmente a práctica de actividades físicas máis ou menos intensas, non pode quedar desvinculado da Educación Física.

A maioría dos motivos de exención, adoitan ter un carácter transitorio en menor ou maior prazo, que non exclúe a recuperación ou rehabilitación futura.

A situación académica do alumnado nesta condición, establecerase en función de actividades alternativas que lle permitan a consecución dos mínimos fixados. Pode estar privado do aspecto procedimental, pero pode reflexionar sobre o traballo práctico dos seus compañeiros, ademais de elaborar traballos teóricos e así contrarrestar a carencia procedimental a través dos conceptos e das actitudes.

- Exencións parciais:

Consideramos nesta categoría, aqueles trastornos ou patoloxías que desaconsellen a realización dalgunha actividade en particular do currículo, podendo levar á práctica as restantes. Tamén se considerarán neste caso, as lesións circunstanciais que pola súa gravidade afecten a unha parte importante da programación. O alumno-a deberá presentar o motivo da súa exención mediante un xustificante médico, indicando a data na que se produciu a lesión, diagnóstico desta, e tempo aproximado de recuperación.

- Exencións totais:

Aquelas alteracións funcionais que desaconsellan totalmente a práctica de actividade física durante todo o curso escolar. Tamén se inclúen, aquelas lesións circunstanciais que, pola súa gravidade afecten á totalidade do curso. O alumnado exento da parte práctica durante todo o curso, deberá presentar un xustificante médico, nos mesmos termos que no caso anterior, o antes posible.

- Días puntuais nos que o alumnado non fai a sesión práctica:

Aqueles días que debido a distintos motivos como: non traer a roupa de deporte, indisposicións pasaxeras, etc, o alumnado que non realice a sesión práctica como o resto dos seus compañeiros, non será eximido de participar na clase. Polo tanto deberá suplir, as actividades prácticas, por outras que lle permitan achegarse aos obxectivos da sesión, como anotar todo o que fan os participantes e facer unha reflexión sobre iso, lecturas sobre temas de interese para a materia, colaborar co profesor na clase en tarefas de cronometrador, axudante na recollida de material, ou calquera outra labor de utilidade para el mesmo e para o resto dos seus compañeiros. En caso de enfermidade leve, deberá achegarse un xustificante paterno informando do motivo polo que o alumno non pode realizar a sesión, pode xustificarse a través de abalar móbil tamén. Como quedou exposto no apartado de cualificación, a non realización da práctica de forma inxustificada, influirá no apartado actitudinal da nota.

Atención ás diferenzas do alumnado:

Para abordar a atención á diversidade na nosa area debemos ter en conta os seguintes aspectos:

- Tratamento das diferenzas individuais: as diferenzas individuais que se nos poden presentar terán relación cos seguintes parámetros: sexo, idade biolóxica, diferenza en niveis de competencia motriz e diferenzas no ritmo de aprendizaxe. Deben abordarse tanto a valoración das capacidades físicas como a evolución da mellora de estas capacidades así como a observación dos niveis de competencia motriz. Para isto usaranse baremos de avaliación distintos e tarefas con diferentes niveis de dificultade. Trátase de manter a máxima motivación no alumnado adaptando as tarefas as súas características e posibilidades reais, acadando así a integración de todo o alumnado nas accións grupo-clase.

- Problemáticas por diferenzas culturais, como unha deficiente comprensión do idioma, resolveranse con boa vontade por parte do alumno, compañeiros e profesorado.

- Tratamento discapacidade física: seguindo os consellos que o médico especialista prescriba, facendo as oportunas adaptacións curriculares, de modo que o alumn@ non se sinta marxinado e desenvolva ó máximo as súas posibilidades.

Somos nós os encargados de integrar a todo o alumnado no grupo clase por medio de actividades de aprendizaxe individualizadas e de coñecemento e cooperación grupal. Deste xeito lógrase un dobre obxectivo: por unha banda que o alumnado acade os obxectivos a un ritmo adaptado ás súas características e, por outra banda, que sirvan tanto para a integración de todos e todas dentro do grupo clase como para que traballen a diferenza, tolerancia e comprensión.

Para acadar o obxectivo de atender á diversidade dentro da aula de educación física e fomentar a cooperación e o respecto na mesma, deseñamos e aplicaremos unhas estratexias secuenciadas por cursos. Estas estratexias son:

- Empregar sempre unha linguaxe non discriminativa.

- En tódolos cursos o desenvolvemento da UD inicial de presentación "Xogos e desafíos físico - cooperativos". Aplicarase cunha modificación dos contidos e actividades en tódolos cursos.

- Sentarse en círculo ó comezo e ó final da sesión: utilizarase de xeito lonxitudinal ao longo de tódolos cursos.

- Formación de grupos heteroxéneos en tódalas sesións: aplicarase de xeito lonxitudinal en tódolos cursos e en primeiro despois do contrato relacional.

- Facemos de árbitro, en primeiro y segundo.

- Planilla de observación de actitudes durante o xogo: en terceiro e cuarto.

- Visionado e traballo de reflexión con películas coma por exemplo: ¿Quiero ser como Beckham?, ¿Billy Elliot? ou ¿Déjate Llevar?. Buscaremos a posibilidade de traballala cos titores para que se proxecte a película en horas de tutoría.

- Lectura e reflexión sobre artigos de prensa para a educación en valores aproveitando a presentación de UD's de deportes, coa seguinte temática (valores educativos e deportivos, violencia no deporte, deporte e discapacidade, racismo e deporte, muller e deporte, doping...)

Adaptacións curriculares pouco significativas:

Se durante o transcurso do curso os alumnos presentan diferentes lesións ou enfermidades, realizaranse as modificacións pertinentes dos contidos para axustalos as súas necesidades. Se non acadaran os mínimos dalgún contido procedimental, buscarase que completen a súa formación con ampliación dos contidos conceptuais e actitudinais.

No caso de ser necesario poderían realizarse adaptacións para o tratamento á diversidade, considerando as diferenzas, tanto en capacidades como en estilos e ritmos de aprendizaxe, realizando cambios que a un nivel práctico se poderían traducir en:

- Modificacións de espazos, normas e agrupamentos.

- Cambios na metodoloxía.

- Diversificación de actividades.
- Graduación de criterios de avaliación.
- Priorización de contidos.
- Adaptación de obxectivos.

Reforzos educativos:

- Niveis de esixencia diferentes.
- Actividades diferenciadas.
- Actividades autónomas e dirixidas.
- Actividades de ampliación e reforzo.
- Utilización de recursos didácticos diversos.
- Utilización flexible do tempo e o espazo.
- Atención ó proceso de aprendizaxe, traballo realizado, evolución e mellora do nivel do alumno. Non centrarse unicamente no resultado.

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							
ET.2 - Expresión oral e escrita	X		X		X			
ET.3 - Comunicación audiovisual	X							
ET.4 - Competencia dixital	X					X		
ET.5 - Emprendemento social e empresarial					X			
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X	X					X	
ET.7 - Educación emocional e en valores				X	X			
ET.8 - Igualdade de xénero			X		X			X
ET.9 - Creatividade			X	X	X			

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Piragüismo	Saída para realizar piragüismo no río Miño			X
Actividades no entorno próximo	Aproveitando a cercanía do entorno natural, se realizarán sesións no mesmo para realizar actividades como sendeirismo	X	X	X
Xornada de xogos populares no Magosto	Coincidindo coa actividade do magosto se realiza unha xornada de xogos populares	X		

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

Indicadores de logro
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.

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.

Considéranse uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, coas que imos avaliar, escollendo os instrumentos que máis axeitados en cada momento (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes).

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Análise dos resultados obtidos na avaliación final.

O indicador de logro sería que o 90 % do alumnado supera 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 indicador de logro sería que 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 indicador de logro sería que 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.

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..

Propóñese 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