

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15026716	IES Plurilingüe Adormideras	A Coruña	2023/2024

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	18
4.2. Materiais e recursos didácticos	21
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	21
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	21
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	23
6. Medidas de atención á diversidade	23
7.1. Concreción dos elementos transversais	23
7.2. Actividades complementarias	25
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	25
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	27
9. Outros apartados	27

1. Introducción

A presente programación didáctica está contextualizada na etapa de 1º da ESO, sendo a carga lectiva de 2 horas semanais ao igual que no resto de cursos da etapa. A materia busca capacitar ao alumnado na programación autónoma e a autorregulación da súa práctica física, así como consolidar un estilo de vida activo e saudable ao longo da súa vida.

A educación baseada en competencias caracterízase pola súa transversalidade, dinamismo e carácter integral, que lle permitan ó alumnado adquirir niveis de coñecemento ó longo da súa vida para lograr un desenvolvemento personal, social e profesional axustado ás demandas do mundo, permitindo definir os resultados da aprendizaxe esperados dende un plantexamento integrador, dirixido á aplicación dos saberes adquiridos para que consiga un desenvolvemento personal satisfactorio participando na súa aprendizaxe, garantindo a igualdade de oportunidades e posibilitando que desenvolva ao máximo as súas potencialidades.

A Programación Didáctica consta de 10 Unidades Didácticas distribuídas en tres trimestres. Neste nivel hai 2 grupos cun total de 50 alumnos.

O IES Plurilingüe Adormideras, é un centro situado no barrio do mesmo nome creado nos anos 80, aos pes da Torre de Hércules. No centro están matriculados, non só o alumnado de dito barrio, sobre todo na ESO, se non tamén alumnos de toda a cidade e arredores xa que é o único de carácter público que oferta o bacharelato artístico de deseño e imaxe, o que lle confire un carácter específico, orixinal e diferente ao dos outros centros da cidade.

O centro consta dun ximnasio duns 250m2 e unha pista polideportiva exterior descuberta, o que imposibilita e desenvolvemento normal das clases os días de choiva cando coinciden as dúas profesoras á mesma hora. Cando vai bo tempo, temos a posibilidade de traballar nos arredores do centro xa que estamos preto do Parque Escultórico Torre de Hércules e da praia de San Amaro. O ximnasio está dotado de diverso material que se vai renovando anualmente dependendo do presuposto do centro.

A asignatura impártese en 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	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4
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	Presentación	Preséntase a profesora indicando as características da asignatura e de como se vai desenvolver ao longo do curso.	1	1	X		
2	Quentando motores. Quecemento xeral	Explícase e trabállase que é o quecemento, cando e porque hai que facelo, como se fai.	6	4	X		
3	Condición física e saúde	Trabállase a condición física ao longo do trimestre.	9	12	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
4	Parkour e habilidades ximásticas	Introdúcese ao alumnado a esta actividade traballando as pautas básicas da mesma.	4	4	X		
5	Alimentarse ben	Trabállanse contidos do bloque 1 de vida activa e saudable mostrando as posibilidades dunha alimentación sa e beneficiosa para a saúde e o benestar.	10	5	X		
6	Habilidades dos deportes colectivos	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte colectivo. O deporte colectivo como medio para traballar a resolución de problemas e a interacción social en situacións motrices.	10	7		X	
7	Roles nos deportes colectivos	Unidade para traballar as funcións dos distintos membros dun equipo nos deportes colectivos.	10	8		X	
8	Habilidades con implementos	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual con implemento, ben pode ser con palas ou raquetas, no que traballarase a resolución de problemas en situacións motrices A proposta para esta unidade é a práctica dun xogo deporte con palas.	10	7		X	
9	Exprésate libre	Trabállase a expresión corporal. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo... Danzas do mundo e autóctonas. Traballo de técnicas de interpretación e as actividades rítmico-musicais	15	8			X
10	Habilidades sobre rodas e circulación nos carrís bici.	Aprendemos as habilidades que nos ofrecen as actividades e deportes sobre rodas así como as normas básicas de circulación e o comportamento que debemos ter cando circulemos sobre estes vehículos.	13	7			X
11	Actividade física e respecto ao medio natural. Plogging.	Exploración e coñecemento de novos espazos como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Actividades no medio natural e urbano.	12	7			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Presentación	1

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Coñecer as actividades que se van facer ao longo do curso.	TI	100
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.	Coñecer diferentes recursos e posibilidades que ofrecen as tecnoloxías no ámbito deportivo así como o perigo que o mal uso conleva.		
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 diferentes recursos e posibilidades que ofrecen as tecnoloxías no ámbito deportivo así como o perigo que o mal uso conleva.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar diferentes actividades e modalidades deportivas, evitando estereotipos de xénero e comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Toma de decisións: - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - 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.

UD	Título da UD	Duración
2	Quentando motores. Quecemento xeral	4

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar medidas xerais para a prevención de lesións, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	PE	30
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	TI	70
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Coñecer as medidas xerais para a prevención de lesións deportivas recoñecendo as situacións de risco para prevenilas.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar diferentes actividades deportivas evitando estereotipos de xénero e comportamentos sexistas vinculados a ditas actividades.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
3	Condición física e saúde	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Estableces secuencias senxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo.	PE	30
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer as normas de seguridade nas prácticas deportivas.	TI	70
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en xogos, deportes e outras manifestacións deportivas vinculadas á propia cultura ou a outras, favorecendo a conservación, evolución e coñecendo a influencia nas sociedades contemporáneas.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar medidas de prevención de lesións o coñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural. - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
4	Parkour e habilidades ximásticas	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar medidas xerais para a prevención de lesións deportivas.	TI	100
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer as normas de seguridade na práctica deportiva.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar obxectivamente actividades deportivas, decatarse dos posibles estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, correxilos e evitalos.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - 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.

UD	Título da UD	Duración
5	Alimentarse ben	5

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Coñecer as características dunha alimentación saudable, da hixiene postural e interiorizar rutinas propias dunha práctica motriz saudable.	PE	100

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"> - Alimentación saudable. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.

UD	Título da UD	Duración
6	Habilidades dos deportes colectivos	7

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer e aplicar normas de seguridade individual e colectiva na práctica das actividades motrices.	PE	25
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando actitudes antideportivas.	TI	75

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Saber tomar decisións nas situacións de xogo tendo en conta aos demais.		
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.	Coñecer diferentes actividades deportivas, practicalas e evitar os estereotipos de xénero, capacidades ou comportamentos sexistas.		
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 e adoptar as medidas axeitadas para a prevención de lesións así como aprender a recoñecer as situacións de risco.		

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 en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
7	Roles nos deportes colectivos	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais mostrando unha actitude crítica fronte a estereotipos e ás actuacións discriminatorias así como ante calquera tipo de violencia.	TI	100
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Aprender a recoñecer situacións de risco e saber actuar ante elas.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Aprender a tomar decisións axeitadas en diferentes situacións de xogo para axudar ao grupo e reflexionar sobre as mesmas.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e participar na toma de decisións asumindo distintos roles e responsabilidades.		

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

Contidos
- Saúde física:

Contidos

- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
 - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Toma de decisións:
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - 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.

UD	Título da UD	Duración
8	Habilidades con implementos	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer as normas de seguridade nas prácticas motrices.	PE	10
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade excesiva e nociva para a saúde.	TI	90
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar diferentes actividades e modalidades deportivas evitando posibles estereotipos de xénero e comportamentos sexistas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar medidas para a prevención de lesións e aprender a recoñecer situacións de risco para saber actuar preventivamente.		

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 en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
9	Exprésate libre	8

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 respetar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais e mostrar unha actitude crítica fronte aos estereotipos e as accións discriminatorias fronte a calquera tipo de violencia, facendo respetar o propio corpo e o dos demais.		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Xestionar e preparar diferentes manifestacións artístico-expresivas vinculadas á cultura.	TI	100

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.	Desenvolver proxectos motores tanto de carácter individual e colectivos.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar dominio corporal dos xeitos creativo, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en diferentes situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar diferentes actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes contrarias á convencia.		
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.	Saber utilizar habilidades sociais respetando a facendo respectar aos demais , mostrando unha actitude crítica ante actuacións discriminatorias, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Utilizar o corpo como medio de expresión e comunicación participando na creación e representación composicións 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"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións:

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - 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. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.

UD	Título da UD	Duración
10	Habilidades sobre rodas e circulación nos carrís bici.	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientadas ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo.	TI	100
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Saber actuar de acordo cos protocolos ante accidentes derivados da actividade.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de esta actividade.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades tanto no medio natural como no urbano aplicando normas de seguridade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.

UD	Título da UD	Duración
11	Actividade física e respecto ao medio natural. Plogging.	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer 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.	TI	100
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer 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.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, minimizando o impacto que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade.		

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

Contidos

Contidos

- Saúde física:
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- 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.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dos estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados e da execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

A selección dos estilos de ensinanza farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento. Tamén se utilizará a asignación de tarefas e grupos de nivel se o que se busca son execucións mais libres por parte do alumnado. O estilo recíproco e grupos reducidos utilizarase en actividades onde non so é importante a execución, senón a actividade como espectador ou observador e se queremos fomentar certa responsabilidade individual. Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

AGRUPAMENTOS

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

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espriremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscríbendola unicamente aos espazos "tradicionais". No caso do noso centro dispoñemos da posibilidade de traballar no Parque Escultórico Torre de Hércules e na praia de San Amaro para desenvolver certas actividades como senderismo, xogos ou condición física. Para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

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

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

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

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

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. A colocación e recollida do material que se vaia utilizar farase voluntariamente e de non existir voluntarios nomearase a algún alumno ou alumna para que o faga. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, serán varios e incluso toda a clase quen colabore.

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

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

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

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior e interesarnos polo estado do noso alumnado.

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

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

Nos contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

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

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, pretendese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

4. ACTIVIDADES

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

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

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

Levaranse a cabo métodos de ensinanza activos, onde haxa maior implicación do alumnado no contido desenvolvendo por excelencia a competencia de aprender a aprender. Algunhas de estas estratexias son aprendizaxe colaborativo, flipped classroom, aprendizaxe baseado en problemas, creatividade motriz, aprendizaxe-servizos, etc., que convivirán cos tradicionais como descubremento guiado, asignación de tarefas, ensinanza recíproca, programas individuais, etc.

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

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

6. RUTINAS

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

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

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

Hábitos hixiénicos: Dado que os vestiarios non ofrecen a posibilidade de ducharse, non poderemos valorar este aspecto da hixiene, pero sí recomendarémoslles asearse e cambiarse de camiseta despois das clases. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos.

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

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Ximnasio duns 250m2.
Pista polideportiva exterior.
Apuntes do departamento publicados na aula virtual. Tamén pódense fotocopiar na conserxería do centro.
Material que considere cada profesora como artigos, páxinas web, ou a lectura de calquera outra información ofertada polas profesoras.

O material do alumnado necesario para a clase de educación física baséase en roupa e calzado deportivo axeitado. Non se poderá comer chicle nin ningún outro alimento ou obxecto; nas clases prácticas os pelos longos deberán levarse recollidos, uñas cortas, non se permitirá o uso de xoias, chales, velos ou outro tipo de vestimenta que poida resultar perigoso para a integridade do propio alumno ou dos demais; os piercing deben estar tapados cun esparadrapo ou similar.

O ximnasio é de parqué e está dotado de espaldeiras, canastras e bancos suecos. Hai dous almacéns con balóns, colchonetas, cordas, picas, raquetas, aros, diverso material de atletismo, etc. A pista polideportiva exterior é de cemento e está dotada de porterías e canastas. O centro ten terreo exterior valado para facer diversas actividades como carreiras, xogos de orientación...

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

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

Os procedementos de avaliación consistirán nua observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

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

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	1	6	9	4	10	10	10	10	15	13
Proba escrita	0	30	30	0	100	25	0	10	0	0
Táboa de indicadores	100	70	70	100	0	75	100	90	100	100

Unidade didáctica	UD 11	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	12	100
Proba escrita	0	18
Táboa de indicadores	100	82

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 11 unidades didácticas, que están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3, 4 e 5 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%; a 6, 7 e 8 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 9, 10 e 11 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 40%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función dos contidos da mesma.

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

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 50%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións.

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

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.

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

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

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

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, utilizarase fundamentalmente a táboa de indicadores que se complementarán con probas escritas.

As porcentaxes de cada estándar serán as seguintes:

Traballo diario 40%

Contidos prácticos 60% (exame teórico e traballos 20%, exame práctico 40%).

A avaliación do traballo diario farase tendo en conta os criterios de avaliación dos distintos bloques de contidos establecidos na lexislación que fan referencia á práctica motriz, á participación nas distintas actividades propostas, á práctica de comportamentos axeitados á saúde e á convivencia, ás condutas antideportivas, á aplicación das normas de seguridade, á resolución de problemas motrices ou á participación en xogos, deportes e outras actividades propostas.

Os contidos prácticos refírense aos exames teóricos que poderán ser tipo test, de respostas curtas ou de desenvolver. Entran tamén neste apartado todos os traballos e tarefas individuais ou en grupo tanto escritos como prácticos. E finalmente o exame práctico que consistirá na realización de diferentes probas, test ou exercicios.

Para o alumnado que teña certificado médico e non poda realizar a parte práctica da asignatura, o 100% da nota será dos contidos teóricos. (traballos, exames).

Criterios de recuperación:

O carácter continuo do proceso de ensinanza aprendizaxe fai que o alumnado que non supere algún trimestre, teña a posibilidade de recuperalo no seguinte. De non ter superada a materia, ésta poderase recuperar nun examen final en xuño.

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

Os contidos esixibles ao alumnado que non superou o curso anterior son idénticos aos establecidos para o alumnado que cursa o nivel correspondente. As actividades de avaliación consistirán en tres probas de carácter teórico quedando a materia liberada de ser aprobada, coincidindo a última coa proba final á que teñen dereito estes alumnos e na que poderán recuperar as avaliacións suspensas. Cada avaliación vale o 33% da nota final. De non superar a materia, o alumnado terá dereito a unha proba extraordinaria.

Os contidos prácticos convalidaranse co aprobado da práctica do curso actual do alumno. Os contidos teóricos aprobarase cun exame teórico e un traballo escrito que considere a profesora.

Cada un dos contidos valdrá un 50% da nota, considerándose a asignatura aprobada si dita nota é de 5 ou superior.

Os criterios de avaliación son idénticos aos establecidos para os alumnos que cursan o nivel a recuperar.

A avaliación do alumnado pendente correrá a cargo da xefa de departamento.

Estas aclaracións comunicaranse ao alumnado tanto verbalmente en clase de EF, como por escrito na aula virtual, indicándose o necesario para poder superar a materia.

6. Medidas de atención á diversidade

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

O modelo educativo actual pretende achegar un modelo adaptativo onde as características individuais sexan tidas moi en conta no proceso de ensino-aprendizaxe. As adaptacións curriculares responden á necesidade de adaptar a práctica educativa mediante a elaboración de proxectos curriculares e programacións que teñan en conta as características concretas do alumnado aos que se dirixe. Así, as diferentes propostas adaptativas para estes grupos faranse ao longo das Unidades Didácticas.

Segundo o Decreto 86/2015 do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da ESO e do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, para o alumnado que requira unha atención educativa diferente á ordinaria, por presentar necesidades educativas especiais, por dificultades específicas de aprendizaxe, trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH), polas súas altas capacidades intelectuais, por se incorporar tarde ao sistema educativo ou por condicións persoais ou de historia escolar, estableceranse as medidas curriculares e organizativas necesarias co fin de que poida alcanzar o máximo desenvolvemento das súas capacidades persoais, os obxectivos e as competencias establecidas en cada etapa para todo o alumnado.

Tamén podemos atoparnos con alumnos lesionados ou con algunha enfermidade que lles impida a participación práctica nas clases. Segundo as circunstancias, poderase adaptar o material didáctico, variar a metodoloxía, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou frear o ritmo de introdución de contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, dar prioridade a uns bloques de contidos sobre outros, ou facer adaptacións nos criterios e procedementos de avaliación e nos criterios de cualificación.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSION LECTORA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL			X			X	X	X
ET.6 - FOMENTO DO ESPIRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALOLES	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE							X	

	UD 9	UD 10	UD 11
ET.1 - COMPRENSION LECTORA	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X	X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X	X	
ET.6 - FOMENTO DO ESPIRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALOLES	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X		

Observacións:

A comprensión de lectura traballarase en todas as UU.DD. a través da proposta de lecturas que aborden a temática da U.D.

A expresión oral valorarase nas exposicións que deba facer o alumnado, así como na dirección de partes das sesións de clase (quecemento, por exemplo).

A expresión escrita traballarase a través das tarefas de redacción, recensión e nas probas escritas.

A comunicación audiovisual traballarase nas tarefas propostas ao alumnado sobre contidos da U.D.

A competencia dixital traballarase tanto a través do uso da aula virtual, como das aplicacións que se empreguen para desenvolver os contidos das diferentes UU.DD.

O emprendemento social e empresarial traballarase nas UU.DD. de condición física e saúde, habilidades o roles nos deportes colectivos, tamén na de habilidades con implementos, exprésate libre e na de habilidades sobre rodas, xa que se proporá ao alumnado facer representacións ante colectivos fora do centro, así como a organización de eventos en diferentes medios.

A educación emocional e en valores traballarase ao longo do curso a través das diferentes UU.DD.

A igualdade de xénero está presente en todo o currículo e polo tanto en toda a programación, especialmente a termos presente en aquelas UU.DD. nas que os prexuízos poden influir nas ideas preconcebidas do alumnado.

A creatividade, aínda que presente en todas as tarefas motrices, traballarase principalmente nas unidades de actividades de roles nos deportes colectivos e a de exprésate libre.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Saídas ao Parque Escultural Torre de Hércules	Caminatas, carreiras, xogos	X	X	X
Piragüismo na praia de Oza.	Iniciación á piragua			X

Observacións:

Dende este departamento promoveranse diversas actividades extraescolares, que contarán coa aprobación do consello escolar, e que consideramos constitúen un aspecto fundamental, non só no desenvolvemento das competencias básicas do alumnado, se non tamén na súa formación como persoas independentes e autónomas que intentamos formar. Ditas actividades son:

- Piragüismo na praia de Oza.

- Calquera actividade que xurda ó longo do curso proposta polo alumnado, profesorado ou por algún club ou asociación.

A oferta destas actividades aos distintos cursos que acabamos de indicar, poderíase variar dependendo a cota de alumnos apuntados.

Para poder participar nas actividades programadas e organizadas por este departamento, terase en conta a normativa do centro.

En canto a actividades complementarias, dende o noso departamento, pensamos aproveitar o entorno do centro para desenvolver o maior número posible de sesións.

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
PROCEDEMENTOS PARA O CONTROL DO PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE
INDICADORES PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS
Metodoloxía empregada
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Descrición:

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

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

1.- PROCEDEMENTOS PARA O CONTROL DO PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE

Os procedementos que se utilizarán para o control do seguimento do cumprimento idóneo do proceso de ensinanza-aprendizaxe, serán de carácter intrínseco e extrínseco, para garantir en todo momento, o desenvolvemento evolutivo de dita programación.

- Reunións de departamento.
- Análise de resultados na C.C.P.
- Valoración, por parte do alumnado, do nivel acadado a final do curso.
- Memoria de final do curso.

2.- INDICADORES PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE

1. Adecuación do deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo.
2. Adecuación da secuenciación e da temporalización das unidades didácticas / temas / proxectos.
3. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada unha das unidades, temas ou proxectos.
4. Adecuación do grao mínimo de consecución fixado para cada estándar.
5. Asociación de cada estándar cos elementos transversais a desenvolver.
6. Fixación dunha estratexia metodolóxica común para todo o departamento.
7. Adecuación da secuencia de traballo na aula.
8. Adecuación dos materiais didácticos utilizados.
9. Adecuación do libro de texto.
10. Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado, incluídas as consecuencias da proba.
11. Adecuación das pautas xerais establecidas para a avaliación continua: probas, traballos, etc.
12. Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE.
13. Grao de desenvolvemento das actividades complementarias e extraescolares previstas.
14. Adecuación do seguimento e da revisión da programación ao longo do curso.
15. Contribución desde a materia ao plan de lectura do centro.
16. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia.

3.- RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE

Neste apartado analizaranse os resultados das probas observando en que medida se superaron ou non.

4.- TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Nas reunións de departamento analizarase se a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.

5.- DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación.

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