

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15005233	IES Agra do Orzán	A Coruña	2023/2024

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	26
4.2. Materiais e recursos didácticos	29
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	29
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	30
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	31
6. Medidas de atención á diversidade	31
7.1. Concreción dos elementos transversais	32
7.2. Actividades complementarias	33
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	34
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	35
9. Outros apartados	35

1. Introducción

No presente curso académico, con data de setembro, contamos con 3 terceiros da ESO tal e como se explica a continuación.

3ºA: 28 alumnos/as.

3º B: 28 alumnos/as.

3º C : 26 alumnos/as.

3º PDC. Diversificación curricular: 10 alumnos/as.

Compre sinalar que vimos desenrolando unha sección bilingüe dendo o ano 2014 polo 3ºB é un grupo bilingüe. Outras características destacables son:

Alumnos discapacidade:0.

Alumnos altas capacidades:1 con informe oficial, 3 pendentes de avaliación.

Alumnos repetidores: 3, un en cada curso.

Alumnado susceptible de contar con medidas de atención á diversidade:10 a parte doutros que precisan atención mais individualizada por diferentes cuestións.

Alumnado en risco de exclusión dixital: Testa situación temos a dúas alumnas o e dous alumnos.

Dada a existencia de dous ciclos de FP superiores da rama da actividade física no noso centro, vémonos na obriga de compartir as instalacións. Isto modifica a temporalización das distintas UD que pode verse afectada variando nos diferentes cursos. Por riba, compre sinalar a posibilidade de utilizar a piscina situada no noso recinto escolar, por esta razón, impártese unha UD de aprendizaxe da natación.

Instalacións das que se dispón:

Ximnasio:Con capacidade para 30 alumnos aproximadamente separados a 1.5m de distancia.

Pavillón de deportes: medidas reguladas.

Pista descuberta:Dependendo da climatoloxía.

Pista cuberta do colexio Raquel Camacho *Todos os días en horario de 8.30h a 9.20h Martes e xoves de 9.20 a 10.10 h.

Inmediacións do instituto e do Centro Cívico Agora: Cunha zona cuberta no exterior.

Piscina:Xestionada por unha empresa privada e compartida co público aboadado.

Para o presente curso académico o departamento queda constituído:

Ana Martínez Rivera- Xefa departamento: 3ºESO Bilingüe (1 grupo) e 4º ESO Bilingüe (1 grupo)

Sergio Padín Fernández: 1º ESO (3 grupos) 2º ESO (1 grupos)

Isabel Carracedo Pérez: 2º ESO (2 grupos) 3º ESO (2 grupos) 4º ESO (2 grupos)

Alba Carregal Albella 1º BAC (2 grupos)

Emilio José Lousa Regueiro. Imparte a asignatura "Proxecto competencial" vinculado ao noso departamento, cunha carga horaria dunha hora semanal,

dous niveis: - 3º ESO- 3 grupos e 4º ESO- dous grupos.

Os horarios dos profesores quedan completados ao impartir os módulos correspondentes nos ciclo formativos tal como figura na programación do mesmo.

Seguindo o acordado o pasado curso en relación á lingua na que se impartirá a nosa materia queda establecido o galego como lingua para o presente curso, con excepción dos grupos bilingües nos que a lingua dominante será o inglés.

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 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

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	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes.	4	3	X		
2	APRENDEMOS A ADESTRAR	Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar o seu propio adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonomía en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal.	21	15	X		
3	XOGAMOS EN EQUIPO. VOLEIBOL	Dando continuidade as unidades didacticas desenvolvidas nos dous primeiros cursos, posto que consideramos o xogo un medio fundamental nesta materia, propoñemos un novo contido relacionado co voleibol.	9	6	X		
4	INICIÁMONOS NUN DEPORTE DE AUGA	Unidade motriz básica natatoria como traballo de práctica dun deporte individual para o desenvolvemento de resolución de problemas en situacións motrices e organización da práctica motriz.	15	11		X	
5	EXPRÉROME TRANSMITO E TRABALLO AS EMOCIÓN	Traballo de técnicas específicas de expresión corporal e práctica de actividades na procura da identificación das emocións propias e alleas, sensibilización e concienciación da posibilidade de modulación das mesmas.	9	6		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
6	AO RITMO DA MUSICA	Proposta do traballo de actividades rítmicas con base musical. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as aportacións individuais ao conxunto do grupo.	10	7		X	
7	PRACTICAMOS UN DEPORTE EN EQUIPOS. ATLETISMO	Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaránse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte asumindo os distintos roles do mesmo: deportista, adestrador, xuíz, público... O atletismo pode ser un bo recurso para esta proposta.	17	12			X
8	POSIBILIDADES DO MEU CONCELLO	O coñecemento da contorna e as posibilidades que ofrece para a práctica de actividade física é unha boa posibilidades para o traballo do bloque sexto.	6	4			X
9	PRACTICAMOS UN DEPORTE URBANO	Resolución de situacións motrices e retos en diferentes contextos. Valoráranse as posibilidades do entorno próximo, ou mesmo do propio centro educativo para a practica de por exemplo o parkour ou calistenia	9	6			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	3

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - 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.	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.	TI	100
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.		
CA2.4 - 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.		
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.		Baleiro	0

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"> - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

UD	Título da UD	Duración
2	APRENDEMOS A ADESTRAR	15

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	PE	10
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.		
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	90
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autonoma 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 en base a 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.		
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		
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.		
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 coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.		
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 e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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 estiramientos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento 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"> - Esixencias e presións da competición. - 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. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas de adestramento.

Contidos

- 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.

UD	Título da UD	Duración
3	XOGAMOS EN EQUIPO. VOLEIBOL	6

Cráterios 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	PE	15
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	85
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 coma 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.		
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.		
CA4.3 - 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.		
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 con carácter artístico-expresivo, relacionadas cos "gritos e bailes" que identifican a cada equipo.		
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.		Baleiro	0

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"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - 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. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - 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. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.

Contidos

- 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.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.

UD	Título da UD	Duración
4	INICIÁMONOS NUN DEPORTE DE AUGA	11

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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.		
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 coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, 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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade 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 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.		
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.		Baleiro	0

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 e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento 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. - 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.

Contidos

- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - 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.
- 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.
- 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
5	EXPRESOME TRANSMITO E TRABALLO AS EMOCIÓNS	6

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	ncorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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.		

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 coma 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		
CA3.4 - 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 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.		
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, e relacionándoas coa cultura propia.		
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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - 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-problemas 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. - 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. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
6	AO RITMO DA MUSICA	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	ncorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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.		
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.		
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 coma 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		
CA3.4 - 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.		
CA4.2 - 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.		
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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.		
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.		Baleiro	0

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: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - 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. - 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. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - 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. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos

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

UD	Título da UD	Duración
7	PRACTICAMOS UN DEPORTE EN EQUIPOS. ATLETISMO	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, respectando a propia realidade e identidade corporal.	PE	5
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	ncorporar de forma autonoma 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 en base a 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.		
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	95
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 coma 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		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.		
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.		
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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.

Contidos

- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Esixencias e presións da competición.
 - 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.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
8	POSIBILIDADES DO MEU CONCELLO	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - 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.	ncorporar 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.	TI	100
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.		
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 destes 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 nos que se desenvolvan.	Participar en actividades en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación dos espazos.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		
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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.

Contidos

- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- 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.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - 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
9	PRACTICAMOS UN DEPORTE URBANO	6

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	ncorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
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
CA3.1 - 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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 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.		
CA6.1 - 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 destes 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 nos 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.		
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.		Baleiro	0

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

Contidos

- Saúde física:
 - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
 - Coidado do corpo: quecemento 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:
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
 - 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.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- 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.
- 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.
- 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.

Contidos

- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

AGRUPAMENTOS

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

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos 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, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, 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 o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.

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

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

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

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

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

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

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

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un

cada vez máis Intrínseco.

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

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

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

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

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

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

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

6. RUTINAS

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo

por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes, establécense unha serie de rutinas.

Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (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: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos e será obrigatorio. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión e será voluntario.

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
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
Aula virtual/moodle. serán os principios recursos a empregar
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe, de xeito puntual.
Redes sociais, aplicacións, de xeito puntual.
Material bibliográfico no departamento e biblioteca.

Para a UD Expresome e transmito empregarase o tf móbil previa comunicación aos pais.

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 serán observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, e mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

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

O eido bilingüe será avaliado mediante a observación directa en tarefas orais e escritas específicas na primeira UD.

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	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	4	21	9	15	9	10	17	6	9	100
Proba escrita	0	10	15	0	0	0	5	0	0	4
Táboa de indicadores	100	90	85	100	100	100	95	100	100	96

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 9 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente (incluídas a/as sesións de avaliación):

1, 2 e 3 impartiranse no 1ºT cun peso total do 34%

4, 5 e 6 no 2ºT cun peso total do 34%,

7, 8 e 9 no 3º T cun peso total do 32%.

Esta temporalización pode variar nalgún curso por mor das instalacións.

Dentro de cada UD sera reflexada unha nota relativa a cada tipo de criterios de avaliación:

- Criterios de avaliación relacionados co eido práctico: 40% do total da cualificación.

- CA eido teórico: 20%.

- CA eido actitudinal: 40% .

Alumnos/as bilingües:

-CA práctico: 40% .

-CA de carácter teórico: 20%.

-CA da sección bilingüe: 10% .

-CA actitudinal: 30% .

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

Para a superación de cada UD o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 40% en cada apartado.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

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

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos: probas escritas (poderán ser exames tipo test e de resposta curta), practicas, observación directa. e traballos escritos.O procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa da practica con diversos instrumentos: rúbricas, listas de cotexo, probas físicas e escalas de valoración.

Se o alumno/a amosa unha clara progresión e melloría, pero numericamente non acada unha nota superior, poderá incrementar a súa cualificación ata un 10% máis.

Criterios de recuperación:

O alumnado que por diferentes motivos, lesións etc, non poda seguir o ritmo das sesións por un período de tempo determinado, participará na medida do posible: determinarase o rol que deberá desempeñar: árbitro, apoio aos compañeiros, exercicios escritos etc. Para a súa avaliación empregaranse rúbricas específicas e/ou traballos escritos.

Para recuperar as UU.DD. non superadas: proporanse ao alumnado actividades de recuperación, en titorías individuais. De non superalas, quedará pendente de recuperar. Para recuperar a avaliación trimestral: o alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas, recibirá un plan de traballo individual. O alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, que non consegue superar a avaliación coa realización desas actividades, deberá superar unha proba final teórica e/ou práctica na que será avaliado dos mínimos de

consecución non superados. As porcentaxes, salvo excepcións moi concretas (esencialmente médicas) serán: 60% probas e exames prácticos. 40% probas e exames teóricos. No caso que o alumno non poda realizar actividades prácticas, farase unha proba teórico-práctica.

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

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

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

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

6. Medidas de atención á diversidade

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

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

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

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

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

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

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

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física).

Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

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

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

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

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

7.1. Concreción dos elementos transversais

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

	UD 9
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X

	UD 9
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
xogos na praia de Riazor	Realizar actividades físicas ao aire libre	X		X
Actividades acuáticas en Oza	Coñecer e experimentar o piraguismo e o paddle			X
Roteiro guiado polo barrio	Coñecer as instalacións deportivas do barrio			X
Semana branca	Experimentar unha actividade no medio alpino		X	
Xornadas de RCP	Recordar os protocolos básicos de actuación nunha emerxencia	X		

Observacións:

A relación de actividades complementarias e extraescolares queda definida especificando en cada caso: CURSO; ACTIVIDADE; OBXECTIVOS; TEMPORALIZACIÓN. ENTIDADES COLABORADORAS.

3º ESO:

Xogos na praia de Riazor. Realizar actividades físicas ao aire libre na contorna; Primeiro e terceiro trimestre, Sen custo.

Actividades Acuáticas en Oza.: Coñece e experimentar o piragüismo e paddle Terceiro trimestre. Custo aproximado 8 euros.

Roteiro guiado polo barrio. Coñece as túas instalacións deportivas. 17 e 18 e 21 de abril. Xogos na praia de en Riazor; en custo. En colaboración co centro AGORA.

Semana Branca.; Experimentar unha actividade propia do medio alpino. 2º trimestre. custo aproximado 500 euros.

Xornadas de RCP e primeiros auxilios teórico-prácticas. Coñecer, recordar e prácticas os protocolos básicos de RCP e primeiros auxilios.; Unha vez por trimestre na clase de EF e nos recreos activos e/ou coa axuda de protección civil. Sen custo.

Todos os cursos: Recreos activos.; Fomentar a práctica de actividades físico-deportivas.; Todos os recreos do curso. Sen custo.

O profesorado responsable: o que imparta a materia de EF nese curso.

Os pais e nais serán informados con antelación suficiente da realización da actividade e fimarán un consentimento escrito. Asemade todo o material requerido para actividade será especificado con anterioridade e por escrito.

Naquelas actividades que incluan transporte contarase coa axuda de vicedirección para a súa xestión.

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
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
Metodoloxía empregada
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Medidas de atención á diversidade
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
Clima de traballo na aula
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

Descrición:

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

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

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

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

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

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

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

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

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

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

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

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

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