

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36016127	IES Plurilingüe Aquis Celenis	Caldas de Reis	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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	22
4.2. Materiais e recursos didácticos	25
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	26
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	26
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	27
6. Medidas de atención á diversidade	28
7.1. Concreción dos elementos transversais	29
7.2. Actividades complementarias	29
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	30
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	31
9. Outros apartados	32

## 1. Introducción

A presente programación didáctica está contextualizada na etapa de ESO e concretamente no terceiro curso. A materia busca capacitar ao alumnado na autorregulación da súa práctica física, así como consolidar un estilo de vida activo e saudable ao longo da súa vida. A Programación Didáctica consta de 8 Unidades Didácticas das que a primeira unidade denominada Xogamos ten carácter de toma de contacto, de avaliación inicial, de coñecemento... Dita unidade permitirá observar o comportamento do alumnado dentro do grupo, como afronta a toma de decisións, caracteres máis ou menos introvertidos, quen lidera, quen non respecta ao compañeiros/as, etc. así como o nivel de habilidade na resolución de tarefas motrices. Falamos de 2 grupos de 3ºESO cun total de 44 alumnos/as: 3ºA (22) e 3ºB (22). O profesorado que imparte docencia neste curso é Olalla González López (única profesora definitiva no centro e xefa de departamento) en 3ºESO B e o profesor/a adxudicado/a no Concurso de Adxudicación de Destinos Provisionais (CADP) para o presente curso escolar en 3ºESO A. De todo o alumnado deste nivel, hai un total de 4 repetidores/as repartidos equitativamente en ambas grupos, sendo un deles alumnado novo no centro. Así mesmo non hai alumnado coa materia pendente. Temos alumnado de urxencia sanitaria e enfermidade crónica, inscritos no programa de alerta escolar por epilepsia. Tamén temos un alumno con protocolo TEA e adaptación na avaliación, e outro con altas capacidades.

Algúns aspectos que afectan de maneira específica ao desenvolvemento de dita materia sería que o instituto conta cun ximnasio de medidas insuficientes para impartir clase e imposibilita, en horario de 09:00h a 12:00h, compartir esta instalación co compañeiro/a de departamento na mesma hora con diferentes grupos; de aí a importancia de que se busquen solucións a este problema. Por outra banda, as pistas exteriores presentan un estado lamentable e sería convinte arranxalas/cambialas. Son os primeiros cursos da ESO os máis perxudicados, xa que, adoitan ocupar a franxa horaria que ten unicamente o ximnasio como instalación, condicionando en gran medida, o traballo a realizar ao longo do curso, xa que dependemos da climatoloxía para o desenvolvemento correcto da programación. No presente curso escolar conseguimos que unha das dúas sesións de Educación Física se puidese desenvolver no pavillón. O horario asignado de utilización do pavillón municipal (instalación que nos cede, previa solicitude o concello) é de 11:45h a 14:30h, debido a que este é compartido co CPI, e o martes pola tarde en horario de 16:35h a 18:15h. Tanto o profesorado de EF do CPI Alfonso VII coma nós estamos interesados e de acordo para que se poña unha cortina divisoria e así poder utilizar a instalación nun horario máis amplo, pois non temos problemas en compartir espazo. Temos intención de levar a cabo actividades no medio acuático no terceiro trimestre na piscina municipal (acordando un prezo asequible) sempre que o horario que xurda permita facelo nas sesións que se consideren oportunas. Poderíamos adaptar a temporalización, si o consideramos máis convinte, en función de como queden os horarios respecto á utilización das instalacións por parte do profesorado da materia.

Na elaboración desta programación tívose en conta a lexislación vixente, en concreto a directamente relacionada coa mesma:

- LOMLOE. Lei orgánica 3/2020, do 29 de decembro, polo que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación.
- DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.
- Orde do 25 de xaneiro de 2022, pola que se actualiza a normativa de avaliación nas ensinanzas de educación primaria, de educación secundaria obrigatoria e de bacharelato no sistema educativo de Galicia.
- Decreto 229/2011, do 7 de decembro, régúlase a atención a diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.
- Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.
- Orde de 3 de maio de 2023 poa que se aproba o calendario escolar para o curso 2023/24 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidad Autónoma de Galicia.
- Resolución de 6 de xuño de 2023, da Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, pola que se dictan instrucións para o desenvolvemento das ensinanzas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obrigatoria e bacharelato no curso académico 2023/24.

## 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	XOGAMOS	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 cos retos físicos cooperativos e xogos e deportes alternativos.	8	10	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.	20	14	X		
3	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.	3	4		X	
4	INICIÁMONOS NUN DEPORTE DE LOITA	Unidade motriz básica luctatoria como traballo de práctica dun deporte individual para o desenvolvemento de resolución de problemas en situacións motrices e organización da práctica motriz.	15	8		X	
5	ACROSPORT	Proposta do traballo de acroximnasia. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as	20	12		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	ACROSPORT	aportacións individuais ao conxunto do grupo.	20	12		X	
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE URBANO	Resolución de situacións motrices e retos en diferentes contextos. Valoraranse as posibilidades do entorno próximo, ou mesmo do propio centro educativo para a practica de por exemplo o parkour.	8	6			X
7	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO	Segundo coa dinámica de cursos anteriores, traballaránse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Rugby pode ser un bo recurso para este curso.	20	10			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	6			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	XOGAMOS	10

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.	Realizar a rutina de mobilidade articular e de estiramientos de xeito autónomo	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		
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.		

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.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		
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, valorando as súas orixes.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	APRENDEMOS A ADESTRAR	14

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramientos.		
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.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.2 - 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.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
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.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- 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:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
  - Sistemas de adestramento.
- 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	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	4

Craterios 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.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramento, así como a rutina de hixiene persoal ao final da sesión.	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.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.		
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.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
4	INICIÁMONOS NUN DEPORTE DE LOITA	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramento, así como a rutina de hixiene persoal ao final da sesión.	TI	100

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.		
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.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Saúde física:<ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li><li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li><li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li><li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li><li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li></ul></li><li>- 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.</li><li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li><li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li><li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:<ul style="list-style-type: none"><li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li><li>- Medidas colectivas de seguridade.</li></ul></li><li>- Toma de decisións:<ul style="list-style-type: none"><li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li><li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li></ul></li><li>- 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.</li><li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li><li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.<ul style="list-style-type: none"><li>- Capacidades volitivas e de superación.</li></ul></li><li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li><li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.<ul style="list-style-type: none"><li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li><li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li><li>- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.</li></ul></li></ul>

UD	Título da UD	Duración
5	ACROSPORT	12

Craterios 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.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramento, así como a rutina de hixiene persoal ao final da sesión.		
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	TI	100
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 producións 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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE URBANO	6

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramento, así como a rutina de hixiene persoal ao final da sesión.	TI	100
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.		
CA3.3 - 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.		



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

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

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

UD	Título da UD	Duración
7	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100

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.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramento, así como a rutina de hixiene persoal ao final da sesión.		
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.		
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		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		

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

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> </ul>

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

UD	Título da UD	Duración
8	POSIBLIDADES DO MEU CONCELLO	6

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.	Realizar de xeito autónomo as rutinas de mobilidade articular e de estiramento, así como a rutina de hixiene persoal ao final da sesión.		
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.	TI	100
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando 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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> <li>- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.</li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- 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.</li> </ul>

#### 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 EF. 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 directos; 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 EF 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, searse 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 estanza no vestiario.

- **Eficiencia no tempo dispoñible.** O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito:

- a) **Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas.** Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar 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 circuío 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 utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada UD 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 UDD. Ligadas a estas actividades virán as actividades 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 actividades de reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as actividades 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 UD, 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. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.
- Recollida do material: O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
Libro de texto ou material complementario.
Edixgal. Aula virtual/moodle. e cursos dispoñibles na aula.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Redes sociais, aplicacións.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

Como non traballamos con libro de texto, empregaremos materiais de elaboración propia que serán accesibles ao alumnado a través da aula virtual (Edixgal). Nestas plataforma será accesible o material teórico de apoio ás sesións prácticas da materia, as pautas para a elaboración dos traballos, fichas, etc., tarefas, datas de entrega, así como os criterios de avaliación e cualificación da materia. Moi excepcionalmente, empregaremos a aula de referencia para a explicación das pautas para levar a cabo algún proxecto, para probas teóricas, etc. aproveitando os recursos TIC dos que dispón o centro. Destacar a necesidade do uso de dispositivos electrónicos (móbil, cámara de fotos, reprodutor de música, portátil) para o desenvolvemento dalgunhas das unidades didácticas, sempre seguindo as indicacións da persoa docente da materia. Os recursos didácticos, aparte do material deportivo (consultar o inventario do departamento), serán obxectos de refugallo que deberán traer para utilizalos en lugar do material convencional, para facer obradoiros de xogos con material de desfeito e as propias ideas do alumnado e profesorado, para enriquecer máis as aprendizaxes e que estas sexan significativas. Tamén empregaremos diferentes músicas e audios para traballar contidos de expresión corporal e ritmo, así como elemento motivador dalgunhas sesións prácticas. Respecto as instalacións, dispoñemos dunha aula específica que consta dun pequeno ximnasio con vestiarios e unha pista polideportiva exterior, con porterías e pintado/firme de pistas en mal estado así como unha estupenda contorna natural (factible de usar sen climatoloxía adversa). Próximo ao centro hai un pavillón deportivo municipal, cedido para o seu uso por parte do Concello) con piscina cuberta o que nos permite ter uns medios moito máis axeitados para impartir as clases, sendo o problema, o horario específico de utilización (11:45h a 14:30h) e o martes pola tarde (16:35h a 18:15h). No presente curso escolar impartirase a materia de Educación Física no 3º curso da ESO tanto no pavillón como no ximnasio, onde está garantizada a docencia de 1h por cada grupo no pavillón, o que permite un mellor desenvolvemento da materia. Sen a cesión das instalacións municipais, as instalacións das que dispón o centro son escasas e non cumpren os requisitos mínimos para unha docencia recomendable atendendo ao Real Decreto 132/2010, do 12 de febreiro, polo que seguimos solicitando ás autoridades educativas a execución das obras necesarias que nos permitan unha maior autonomía e comodidade na utilización das instalacións, así como unha disposición total para o centro.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Pasaráselle ao alumnado unha ficha de recollida de información (persoal, académica, tic, datos médicos) e unhas cuestións de avaliación inicial de coñecementos previos. Faremos unha análise detallada nas primeiras sesións, con propostas de actividades que permitan determinar o nivel de condición física e motriz do alumnado en cuestión, así como as relacións entre os diferentes membros do grupo e os roles dentro do mesmo.

Plantexaremos unha primeira unidade didáctica de Xogamos a modo de avaliación inicial, a través da que obteremos información valiosa sobre o funcionamento do grupo: líder, toma de decisións, grao de colaboración, nivel de habilidade motriz, etc.

Ao longo do curso, cada unidade didáctica implica capacidades e habilidades moi diferentes e que poden verse condicionadas polas experiencias previas do alumnado, polas súas características e, por iso, en cada unidade utilizaremos unha sesión para facer unha valoración do nivel de partida. Neste caso a avaliación céntrase en coñecer o punto de partida relacionado co resultado que se pretende acadar. No caso concreto das unidades de condición física utilizaremos tres sesións para facer unhas probas físicas que nos permiten determinar o nivel de condición física inicial de cada alumno/a, comparalo cos valores normativos para a súa idade e se fose preciso, facer grupos de nivel para o traballo desta unidade. Esta avaliación inicial vainos permitir axustar as nosas tarefas e sesións e ao mesmo tempo axudará a que o alumnado se sinta máis motivado no traballo diario por resultarlle axeitado ao seu nivel de partida.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	8	20	3	15	20	8	20	6	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100

### Criterios de cualificación:

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma. Para a cualificación de cada unidade didáctica teremos en conta, para cada criterio de avaliación, os mínimos de consecución establecidos e o seu peso orientativo (establecido en cada UD).

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 40%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaranse as medidas de reforzo educativo.

A cualificación da primeira avaliación parcial obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida ata ese momento e considerarase como superada a avaliación sempre e cando a nota resultante sexa igual ou superior a 5 e que todas as unidades se consideren superadas, tal e como comentamos no parágrafo anterior.

A cualificación da segunda avaliación parcial obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida ata ese momento (desde principio de curso) e considerarase como superada a avaliación sempre e cando a nota resultante sexa igual ou superior a 5 e que todas as unidades se consideren superadas, tal e como comentamos no parágrafo anterior.

A cualificación da avaliación final ordinaria da materia, obterase calculando a media aritmética

ponderada das cualificacións obtidas en cada unidade didáctica ao longo do curso, tendo en conta, de ser o caso, a cualificación obtida logo das recuperacións das UUDD e considerárase como superada a materia sempre e cando a nota resultante sexa igual ou superior a 5 e que todas as unidades se consideren superadas, tal e como comentamos no parágrafo anterior.

O valor numérico da nota irá dende o 0 ao 10, e axustaremos por truncamento, de tal xeito que será o número enteiro correspondente..

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

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación.

#### **Criterios de recuperación:**

Recuperación dunha avaliación: unha vez rematada a avaliación correspondente o alumnado que non supere a avaliación, deberá recuperar unicamente as UUDD que non teñan superadas, centrándose naqueles aspectos concretos que non foron superados e que teñan unha avaliación negativa. Para elo, o profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado que serán supervisadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos.

Para superar a avaliación final:

- O alumnado con algunha avaliación parcial non superada realizará actividades de recuperación. Esas actividades serán avaliadas por observación directa do profesorado e, no caso de considerar que acada o mínimo de consecución, daranse por superadas.
- O alumnado que logo de facer as recuperacións das avaliacións parciais deberá superar nunha proba final os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderase propor traballos escritos.

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

Para o alumnado que promocionou a 3ºESO coa materia de Educación Física pendente elaborárase un plan de recuperación personalizado. Farase un calendario de titorías, previa cita por parte do alumnado, para desenvolver o seguimento das tarefas propostas no plan de recuperación. Neste calendario estableceranse tamén as datas das probas para superar os contidos, e o tipo das mesmas. O cálculo numérico da nota farase igual que no procedemento de cualificación do curso. O profesorado encargado de dito alumnado será o que imparta docencia ao dito alumnado en cuestión e de haber máis de un docente, será aquel que coñeza ao alumnado en cuestión por impartirle clase o curso anterior. De non cumprir ningún dos requisitos, será a persoa xefa de departamento quen se encargue de dito traballo.

No presente curso escolar non hai ninguén nesta situación pero témola en conta por se houbera algunha incorporación tardía ou cambio de centro educativo unha vez empezado o curso escolar.

## 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, e concretado e adaptado ao noso centro no PXAD (Plan xeral de atención á diversidade), adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

Destacar que a nivel de centro hai unha ferramenta informática (FOL) onde podemos consultar as diferentes medidas de atención á diversidade aplicadas e o alumnado implicado, facilitando a organización e coñecemento de dito alumnado. Falamos sobre todo para ter en conta o alumnado con protocolos TEA, TDAH, Urxencias Sanitarias e Enfermidade Crónica, Addenda de Diabete, Alerta Escolar (ESO), Identidade de Xénero, Altas Capacidades Intelectuais e Dislexia e outras dificultades de aprendizaxe. O coñecemento do noso alumnado en xeral, e no caso da aplicación de protocolos en particular, permítenos plantexar actividades de reforzo, recuperación, ampliación e avaliación adaptada a cada unha das circunstancias particulares de ser o caso.

Con carácter xeral, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á diversidade son:

- Alumnado con diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades. Contémpnanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos.
- 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. O alumnado que esté repetindo coa materia suspensa o curso anterior terá como medida o programa de repetidores, onde queden reflectidos aqueles aspectos nos que dito alumnado presentou dificultade o curso anterior, así como o non susperado. No total do alumnado de 3ºESO temos catro alumnos/as co programa específico de repetidores activado, pero todos eles/as superaron a materia o curso pasado.
- Alumnado que promociona coa materia sen superar. Dito alumnado terá elaborado o programa de recuperación da materia pendente, no que se recolle que é o que ten que recuperar, cando e como. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación.
- Alumnado con diferente nivel de competencia motriz. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motriz nos contidos dalgunha/s unidade/s didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaránselle os tempos e os procedementos de avaliación.
- Alumnado enfermo, lesionado ou incapacitado temporal ou permanentemente 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 adaptaránselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión, propoñendo sempre unha alternativa motriz adaptada ás súas posibilidades concretas dese momento puntual favorecendo a súa participación nas tarefas propostas ao grupo clase.
- Alumnado con protocolos (TEA, TDAH, etc). Seguiremos as pautas marcadas polo departamento de orientación para atender as súas necesidades específicas. Este ano en cuestión temos dous alumnos/as con protocolos activados, un TEA e outro TDAH, con adaptación da avaliación. No presente curso escolar temos un único alumno (C) con protocolo TDAH e adaptación da avaliación e outro con altas capacidades.
- Destacar tamén que contamos con alumnado de urxencias sanitarias e enfermidade crónica que están inscritos no programa de Alerta Escolar do 061.

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
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X	X		X			X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL		X			X			X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X				X			X
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	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

### 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Aproximación ao Hapkido en bicicleta	Coñecer os fundamentos básicos desta disciplina que se desenvolve nun dos clubs do centro da vila como opción de práctica no seu tempo libre. Todos os cursos da ESO.ESO		X	
PDC - DAFIS	Medir, analizar e reflexionara condición física saudable do alumnado do centro para levar a cabo estratexias de mellora da mesma, tanto no centro educativo como fóra do mesmo.	X		X
Actividades no medio natural e urbano da contorna próxima	Coñecer e practicar actividades no medio natural que se podan desenvolver na contorna próxima. Todos os cursos.	X	X	X

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Actividade no medio acuático natural	Coñecer e practicar actividades presentes na sociedade actual que se desenvolve no medio natural acuático como poden ser o surf, o paddle surf, piraguismo, remo, vela, etc. ofertándose cada actividade nun nivel educativo diferente.			X
Recreos activos	Organizar actividades diversas e inclusivas que permitan incrementar a práctica de actividade física dentro do horario lectivo	X	X	X

**Observacións:**

Poderanse propoñer outras actividades que vaian xurdindo ao longo do curso.

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS: Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UDD como a programación xeral. Análise continuado nas reunións periódicas do departamento quedando reflectido nas actas correspondentes.
Metodoloxía empregada
EMPREGO DE METODOLOXÍA DIVERSA
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
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.
EMPREGO DE MATERIAL DIDÁCTICO ADECUADO
Clima de traballo na aula
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 feedback obtido das entrevistas co alumnado. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
CONTROL DO GRUPO-CLASE E DA SESIÓN: Rexistro de incidencias e da non realización de partes da sesión por motivos alleos ás dificultades de aprendizaxe.

Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
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.
EMPREGO DUNHA ESTRATEXIA METODÓLOXICA COMÚN DE TODO O PROFESORADO DO DEPARTAMENTO a través da posta en común e acordos levados a cabo nas reunións periódicas do departamento.
PARTICIPACIÓN EN PROXECTOS INTERDISCIPLINARES DO CENTRO
RESPÉCTANSE OS ACORDOS DO PLC
Outros
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE: Análise dos resultados obtidos nas avaliacións parciais e na avaliación final.
SISTEMA DE AVALIACIÓN ADECUADO
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN VÁLIDOS PARA CADA SITUACIÓN

### 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. Propoñemos unha serie de indicadores para que a persoa docente poida avaliar o proceso de ensinoaprendizaxe e que deberá analizar ao finalizar cada avaliación. Presentámolo en formato cuestionario que cada persoa docente da materia neste curso deberá cubrir ao finalizar cada avaliación. Cada indicador deberá ser valorado cun SI/NON/PARCIALEMENTE e a súa correspondente xustificación.

Para a avaliación da práctica docente está acordada unha enquisa común para todo o profesorado que o alumnado deberá responder a través da aula virtual do IES (bacharelato) e en Edixgal (ESO) ao finalizar o curso lectivo. Dita enquisa consta dun total de 62 preguntas distribuídas en diferentes apartados: material didáctico, recursos empregados, organización das clases, modo de traballo, implicación docente, sistema de avaliación, exames e probas, actividades extraescolares, temas transversais, control da clase e outros indicadores específicos de cada materia.

Unha vez recollidos todos os datos, procederase ao seu análise para formular distintas propostas de mellora de cara ao seguinte curso lectivo.

## 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.

Propónse 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 necesidade 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 cada avaliación, onde se analizaran 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 UDD 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**