

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

| Código   | Centro          | Concello         | Ano académico |
|----------|-----------------|------------------|---------------|
| 36024197 | IES de Cotobade | Cerdedo-Cotobade | 2023/2024     |

## Área/materia/ámbito

| Ensinanza                        | Nome da área/materia/ámbito | Curso  | Sesións semanais | Sesións anuais |
|----------------------------------|-----------------------------|--------|------------------|----------------|
| Educación secundaria obrigatoria | Educación física            | 4º 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                                  | 3             |
| 3.1. Relación de unidades didácticas  | 4             |
| 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas   | 5             |
| 4.1. Concrecións metodolóxicas  | 24            |
| 4.2. Materiais e recursos didácticos  | 27            |
| 5.1. Procedemento para a avaliación inicial   | 28            |
| 5.2. Criterios de cualificación e recuperación  | 28            |
| 6. Medidas de atención á diversidade  | 29            |
| 7.1. Concreción dos elementos transversais  | 30            |
| 7.2. Actividades complementarias  | 31            |
| 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro | 31            |
| 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora                                    | 32            |
| 9. Outros apartados   | 33            |

## 1. Introducción

Programación didáctica para o curso 4º ESO.

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

1.- Nº de grupos deste nivel no centro: Dous grupos

2.- Características dos grupos: Grupos similares en número de alumnado, distribución equitativa de ambos sexos e capacidades.

- nº de alumnos/as:26

- nº de alumnos/as que permanecen un ano máis no mesmo curso: 0

- Alumnado con algunha enfermidade ou dado de alta no programa de Alerta escolar. 0

- Alumnado con algunha discapacidade. 2

- Alumnado exento da materia (poderán solicitar a exención da materia quen curse estes estudos e simultaneamente acredite ter a condición de deportista de alto nivel ou de alto rendemento, ou ben realizar estudos das ensinanzas profesionais de Danza).0

- Alumnado susceptible de contar con medidas de atención á diversidade.2

3.- Características das instalacións para desenvolver a materia nestes cursos: ximnasio apto para as prácticas de deportes individuais e colectivos así como rendemento deportivo. Pistas exteriores aptas para entrenamento de fútbol e entrenamento deportivo podendo executar diferentes probas. Aledaños do centro para executar quentamentos de carrera continua de maneira puntual. Pavillón municipal utilizado como alternativa ao ximnasio ante imprevistos e nas actividades complementarias con outros centros.

- Características das instalacións e dispoñibilidade das mesmas. Boa dispoñibilidade con algunhas limitacións nos espazos cerrados en días de moita humidade.

4.- Características da contorna: Contorna rural con camiños aptos para diferentes actividades.

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

## 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

| Obxectivos  | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC | CE  | CCEC |
|---|-----|----|------|----|-------|----|-----|------|
| OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.   | 3   |    | 2-5  | 4  | 2-4   |    |     |      |
| OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos. |     |    |      |    | 4-5   |    | 2-3 |      |

| Obxectivos  | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC  | CE  | CCEC    |
|---|-----|----|------|----|-------|-----|-----|---------|
| OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa. | 5   | 3  |      |    | 1-3-5 | 3   |     |         |
| OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.   |     | 3  |      |    |       | 2-3 |     | 1-2-3-4 |
| OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.  |     |    | 5    |    |       | 4   | 1-3 |         |

#### Descrición:

### 3.1. Relación de unidades didácticas

| UD | Título   | Descrición   | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|--|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 1  | PREPARAMOS A NOSA CONDICIÓN FÍSICA E A COÑECEMOS | O traballo das diferentes cualidades físicas nos permite mellorar a nosa condición física. Atendemos aos nosos valores iniciais e intentamos conseguir en maior o menor medida uns valores referentes. . | 16             | 14         | X        |          |          |
| 2  | PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO                     | Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básica e sistemas de adestramento. Saúde mental (imaxe  | 9              | 6          | X        |          |          |

| UD | Título  | Descrición   | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|---|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 2  | PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO  | corporal) e social tamén teñen protagonismo nesta unidade, sen olvidarnos e dando continuidade aos contidos relacionados coa alimentación, educación postural,...  | 9              | 6          | X        |          |          |
| 3  | PROFUNDIZAMOS NO COÑECEMENTO DAS CUALIDADES FÍSICAS E OS SEUS TIPOS                   | Tomamos conciencia das actividades e deportes donde desenvolvemos as diferentes cualidades físicas   | 7              | 12         | X        |          |          |
| 4  | COÑECEMENTO DO NOSO PROPIO CORPO E RESPOSTAS DO MESMO NA EXECUCIÓN DO EXERCIZO FÍSICO | A través de diferentes fórmulas que non deixan de ser unicamente uns referentes para calcular o índice de masa corporal e outras de capacidade de resposta cardiovascular. O alumno coñecerá os seus límites as súas fortalezas e debilidades que lle permitan progresar de maneira responsable na execución do exercizo físico. | 19             | 4          | X        |          |          |
| 5  | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: VOLEIBOL  | Proposta de desenvolvemento dun campionato multideportivo por equipos con outros centros   | 17             | 12         |          | X        |          |
| 6  | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO  | Segundo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Balonmano pode ser unha bo recurso para esta etapa.  | 20             | 14         |          |          | X        |
| 7  | PRÁCTICAS DE PRIMEROS AUXILIOS  | Nos iniciamos en coñecementos básicos de primeiras actuacións en emerxencias que poidan xurdir   | 7              | 5          |          |          | X        |
| 8  | COÑECEMOS MÁIS DOS PRIMEIROS AUXILIOS   | Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, onde o alumnado xa asume o protagonismo nas actuacións ante accidentes.  | 5              | 3          |          |          | X        |

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

| UD | Título da UD                                    | Duración |
|----|---|----------|
| 1  | PREPARAMOS A NOSA CONDICIÓ FÍSICA E A COÑECEMOS | 14       |

| Crterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|------------------------|------------------------|----|---|
|                        |                        |    |   |

| Criterios de avaliación  | Mínimos de consecución  | IA | %   |
|--|---|----|-----|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable   | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   |    |     |
| CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.   | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte                             |    |     |
| CA2.3 - 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 e cooperativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso. |    |     |
| CA2.4 - 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 organización, 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 e cooperativo, 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 e creativa, 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 en producións e proxectos motrices para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.        |    |     |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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. | Organizar, 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 e conscientes dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros |         |   |
| 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 e compartir composicións colectivas e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.         |         |   |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   |  | Baleiro | 0 |

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

| Contidos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a 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> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións motrices 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 nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.</li> </ul> |

| <b>Contidos</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema 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>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.             <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> <li>- Organización de espectáculos e eventos artístico-expresivos.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b>          | <b>Duración</b> |
|-----------|------------------------------|-----------------|
| 2         | PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO | 6               |

| <b>Criterios de avaliación</b>   | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|--|---|-----------|----------|
| CA1.1 - Planificar e 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.  | Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal. | TI        | 100      |
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable   | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   |           |          |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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 contrastadas e 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 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.   | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte                             |           |          |



| <b>Criterios de avaliación</b>   | <b>Mínimos de consecución</b>  | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|--|--|-----------|----------|
| CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.   | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte                              |           |          |
| CA2.3 - 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 e do resultado  |           |          |
| CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.   | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade 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 e do resultado  |           |          |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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. | Organizar, 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 dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros |           |          |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.                                  |  | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> </ul> |

## Contidos

- Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración.
- Autorregulación e planificación do adestramento.
- Alimentación saudable.
- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde social:
  - Suplementación e dopaxe no deporte.
  - Riscos e condicionantes éticos.
- Saúde mental:
  - Esixencias e presións da competición.
  - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e nas 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.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - 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, planificación para o 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: 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 distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.

| UD | Título da UD  | Duración |
|----|---|----------|
| 3  | PROFUNDIZAMOS NO COÑECEMENTO DAS CUALIDADES FISICAS E OS SEUS TIPOS | 12       |

| Craterios de avaliación  | Mínimos de consecución  | IA | %   |
|--|---|----|-----|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable   | Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   | TI | 100 |
| CA2.3 - 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 ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de coavaliación do proceso e do resultado |    |     |
| CA2.4 - 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 organización, 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 cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de coavaliación do proceso e do resultado |    |     |
| 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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos. | 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 e creativa, 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 en producións e proxectos motrices para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.        |    |     |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución   | IA      | % |
|---|--|---------|---|
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.  | Organizar, 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, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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 e conscientes dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros |         |   |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   |  | Baleiro | 0 |

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

| Contidos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a 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> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:</li> </ul> |

## Contidos

- Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e 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 distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.

| UD | Título da UD  | Duración |
|----|---|----------|
| 4  | COÑECEMENTO DO NOSO PROPIO CORPO E RESPOSTAS DO MESMO NA EXECUCIÓN DO EXERCIZO FÍSICO | 4        |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución  | IA | %   |
|---|---|----|-----|
| CA1.1 - Planificar e 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.   | Saber autorregular a intensidade frecuencia e duracion do exercizo físico e adaptalo ás características propias | PE | 100 |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, 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. | Recoñecer o proceso de activación corporal  |    |     |

| <b>Criterios de avaliación</b>   | <b>Mínimos de consecución</b>  | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|--|--|-----------|----------|
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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.                         | Recoñecer comportamentos que poñan en risco a saúde                    |           |          |
| CA1.4 - Planificar, 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 sen risco cara aos demais e a súa propia persoa |           |          |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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 activamente nas clases                                       |           |          |
| 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.  | Recoñecer situacións de risco persoal na execución de exercizo físico  |           |          |

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>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da 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>- 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>- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b>                        | <b>Duración</b> |
|-----------|--|-----------------|
| 5         | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: VOLEIBOL | 12              |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución   | IA | %   |
|---|--|----|-----|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable  | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.  |    |     |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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 contrastadas e 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 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.  | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte                            |    |     |
| CA2.3 - 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 e cooperativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso |    |     |
| CA2.4 - 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 organización, xestión e preparación destas.  | TI | 100 |
| CA2.5 - 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 do centro escolar.                                      |    |     |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.  | Organizar asumindo roles e participando 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, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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 - Identificar e contextualizar a influencia social do deporte nas sociedades actuais, valorando as súas orixes, evolución, distintas manifestacións e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.  | Identificar e contextualizar a influencia social do deporte na sociedade practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo  |         |   |
| 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, representar e compartir composicións colectivas con música e de xeito coordinado, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación. |         |   |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   |  | Baleiro | 0 |

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

| Contidos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementación e dopaxe no deporte.</li> <li>- Riscos e condicionantes éticos.</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 nas redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> </ul> </li> </ul> |



## Contidos

- 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.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
  - 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.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os deportes como sinal de identidade cultural.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.
- Organización de espectáculos e eventos artístico-expresivos.
- Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...

| UD | Título da UD                                 | Duración |
|----|--|----------|
| 6  | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO | 14       |

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

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución  | IA | % |
|---|---|----|---|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable  | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.   |    |   |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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 contrastadas e 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 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.  | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade 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 ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de coavaliación do proceso e do resultado |    |   |
| 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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.  | 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 e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices. |    |   |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.  | Organizar , 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, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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 e conscientes dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros |         |   |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.     |  | Baleiro | 0 |

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

| Contidos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementación e dopaxe no deporte.</li> <li>- Riscos e condicionantes éticos.</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 nas 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> </ul> </li> </ul> |

| <b>Contidos</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema 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> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: 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 distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b>            | <b>Duración</b> |
|-----------|--------------------------------|-----------------|
| 7         | PRÁCTICAS DE PRIMEROS AUXILIOS | 5               |

| <b>Criterios de avaliación</b>   | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|--|---|-----------|----------|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | TI        | 100      |
| CA2.5 - 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 do centro escolar.                                     |           |          |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución   | IA | % |
|---|--|----|---|
| CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.  | Planificar, desenvolver e compartir con seguridade 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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.  | 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 e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.  |    |   |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.                        | Organizar asumindo roles e participando 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 dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.   | Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións.                 |    |   |
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan. | Participar en actividades en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental, e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora dos espazos       |    |   |
| CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.  | Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                       |    |   |

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

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

| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a 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, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións motrices 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 nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema 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> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> </ul> |

| <b>Contidos</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas urbanas.</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>- Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b>                   | <b>Duración</b> |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|
| 8         | COÑECEMOS MAÍS DOS PRIMEIROS AUXILIOS | 3               |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable  | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | TI        | 100      |
| CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.  | Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.  |           |          |
| CA2.5 - 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 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 autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. |           |          |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. |   | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b> |
|-----------------|
| - Saúde física: |

## Contidos

- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

#### 1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

#### 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL



## AGRUPAMENTOS

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

## UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

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

## OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

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

Preparación da clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de 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 circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

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

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

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión,

relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

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

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

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

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

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

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

### 4. ACTIVIDADES

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

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

### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

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

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

## 6. RUTINAS

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

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

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

**Hábitos Hixiénicos:** Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. 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...    |

Neste apartado convén especificar os materias e recursos didácticos cos que conta a persoa docente para desenvolver a programación. Proponse unha serie de recursos que cada docente pode ampliar, suprimir ou ben engadir outros cos que conte para levar a cabo a programación didáctica.

Os recursos son fundamentalmente material deportivo con que consta o ximnasio e material inventariable. balóns, bosus, conos, plumas de bádminton. Utilízase a aula de informática como recurso dixital. a aula virtual e un recurso indispensable.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

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

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

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

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

| Unidade didáctica           | UD 1      | UD 2     | UD 3     | UD 4      | UD 5      | UD 6      | UD 7     | UD 8     | Total      |
|-----------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| <b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>   | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>19</b> | <b>17</b> | <b>20</b> | <b>7</b> | <b>5</b> | <b>100</b> |
| <b>Proba escrita</b>        | 0         | 0        | 0        | 100       | 0         | 0         | 0        | 0        | <b>19</b>  |
| <b>Táboa de indicadores</b> | 100       | 100      | 100      | 0         | 100       | 100       | 100      | 100      | <b>81</b>  |

### Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 8 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 34%; a 4 e a 5 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 34%, e a 6, 7 e 8 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 32%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

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 45%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

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

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

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 4,5 ou superior.

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

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación 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.

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

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

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. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas: Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada. Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas. Para superar a avaliación final: Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a avaliación previa á avaliación final ata a avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas. Para mellorar a nota na avaliación final: O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UDD. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD. correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia.

O alumnado iniciará o seu proceso de recuperación dun trimestre ao comenzo do seguinte mediante actividades de recuperación que serán a base para solventar unha proba escrita.

As recuperacións sempre estarán baseadas en probas escritas e nunca en prácticas. De non haber superado as recuperacións o alumnado terá outra posibilidade no mes de xuño.

## **6. Medidas de atención á diversidade**

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

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

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

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

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

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

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

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

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

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

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

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

|   | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES | X    | X    | X    |      | X    | X    | X    | X    |
| ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO              | 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. |
|-------------------------|------------------|----------|----------|----------|
| Proposta: Semana branca | Ver observacións |          | X        |          |

### Observacións:

Engadir a relación de actividades complementarias previstas para este curso. Na descrición poden sinalarse os seguintes aspectos:

- Cursos, grupos e número de alumnado ao que vai dirixida.
- Data e horario (aproximados) de realización.
- Destino, lugar ou espazo.
- Custo aproximado.
- Profesorado responsable e ratio profesorado/alumnado (legalmente establecido 1/20)
- Permisos (autorizacións, permisos concello, etc...)
- Necesidades (transporte, salón de actos, etc.).
- Departamentos ou entidades colaboradores.

## 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 |
| DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.  |
| Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos                                     |
| TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.                                     |
| Clima de traballo na aula  |
| RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE   |
| MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.            |
| Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais           |
| INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.   |



## Descrición:

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

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

### RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

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

### TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

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

### DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

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

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

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

### INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

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

## 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

O seguimento da programación realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indícarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

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 necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.

- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.



- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

## **9. Outros apartados**