

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36002335	IES Manuel García Barros	A Estrada	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	7
4.1. Concrecións metodolóxicas	22
4.2. Materiais e recursos didácticos	26
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	27
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	27
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	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 práctica docente cos seus indicadores de logro	32
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	33
9. Outros apartados	34

## 1. Introducción

No curso actual o noso maior reto segue a ser aportar, dentro do sistema educativo, un enfoque que permita colaborar na mellora da saúde da nosa poboación, especialmente no que se refire ao noso alumnado. O noso principal obxectivo é conseguir que acaden niveis de actividade física diaria saudables e vivan a experiencia con emocións positivas no personal e no social.

O departamento de educación física tentará complementarse as actuacións propias das súas materias, coa solicitude no centro do programa EDUsaúde, dentro da convocatoria dos CPInnova, para a promoción de actividade física e os hábitos de vida saudables.

Dende o departamento de educación física tentaremos centrar a nosa actuación tanto nas sesións da materia coma, dun xeito global, a través de diferentes ámbitos de actuación:

1º. Incrementar os niveis de actividade física:

Asegurar que as sesións de educación física supoñan un estímulo para o noso alumnado en canto ao exercicio físico e a saúde.

Fomentar a práctica de actividade física no horario lectivo: recreos, gardas, saídas ao medio natural en colaboración con outras materias, traslados do cole á casa.

Fomentar a práctica de actividade física fóra do horario lectivo: a través do chamado Reto Activo, onde a participación en actividades deportivas extraescolares, en eventos deportivos, realizar ocio activo en familia ou realizar exercicio de xeito autónomo, contará na nota da materia.

2º. Potenciar a actividade física e deportiva ao aire libre:

Tentaremos aproveitar ao máximo os recursos que non ofrece a nosa contorna para disfrutar dunha práctica de actividade física e deportiva no exterior, facéndoa máis segura, e se pode ser no medio natural para que se resulte máis motivante e poder traballar valores e contidos interrelacionados con outras áreas de coñecemento.

3º. Coidar o benestar emocional da comunidade educativa:

Crear un ambiente seguro e lúdico na práctica de actividade física e deportiva para que poidan disfrutar o alumnado e todos os membros da comunidade dos beneficios que aporta un estilo de vida activo, non só á nosa saúde física, senon tamén ao noso benestar emocional e psíquico.

4º. Dotar de autonomía ao alumnado na práctica da actividade física:

Utilizando as posibilidades que lle ofrece o seu Instituto e o Concello, realizando a súa práctica de actividade física e deportiva con seguridade, utilizando Apps que lles motiven na realización do exercicio, etc.

5º. Implicar a toda a comunidade educativa:

Colaborando coas familias, profesorado, entidades locais e con todos os axentes que poidan promover un estilo de vida activo e saudable no noso alumnado.

A programación modificouse para adaptarse á nova normativa de avaliación, recollida na ORDE do 25 de xaneiro de 2022, pola que se actualiza a normativa de avaliación nas ensinanzas de educación primaria, de educación secundaria obrigatoria e de bacharelato no sistema educativo de Galicia. Nesta orde recóllense os aspectos referido á implantación da Lei orgánica 3/2020, do 29 de decembro, que fan referencia as modificacións introducidas na avaliación e nas condicións de promocións das diferentes etapas educativas.

### 1.2.- Contextualización.

O IES Manuel García Barros está localizado na periferia do núcleo urbano de A Estrada, nunha zona de dotación educativa e deportiva na cal se localizan os tres centros de ensino secundario público do concello e a maior parte das instalacións deportivas municipais. No curso 2021-22 o departamento de educación física fixo a proposta á dirección, que foi trasladada ao Concello, de cortar ao tráfico á vía pública no horario escolar para favorecer que ampliemos o espazo de uso educativo, creando un espazo seguro e cómodo, favorecendo as iniciativas dun centro activo. A proposta non se puxo en práctica, tan so conseguimos que a sinalización da vía se mellorase para facela máis segura, pero non o corte da mesma ao tráfico no horario lectivo.

No curso 2022-23 o departamento de educación física comunicou ao concello a necesidade de limpar os sendeiros que hai ao redor do centro educativo para poder utilizalo tanto nas clases de EF como nas gardas activas, o concello

respostou axeitadamente e a maior parte do curso académico os sendeiros mantivéronse transitables.

No curso 2023-24 o alumnado do centro distribúese en 3 liñas en 1ºESO cunha ratio de 23 por grupo, 2 liñas en 2ºESO con 25-26, 3 liñas en 3ºESO con 27 nun grupo e 28 noutro e 5 no PDC, 2 liñas en 4ºESO con 25 e 28, e 3 liñas en bacharelato. O grupo máis numeroso de 3º desdóblase en 2 grupos, quedando a materia de EF con 17 e 16 alumnos en cada desdobre.

O alumnado deste IES procede na súa grande maioría do casco urbano de A Estrada, contando con facilidades para participar da oferta deportiva e de actividade física das institucións públicas, clubs deportivos e empresas privadas que existen neste localidade. En xeral, trátase dunha poboación con gran diversidade na oferta deportiva municipal, o cal se reflicte nunha cultura deportiva bastante receptiva á materia de Educación Física por parte do alumnado. Así e todo, en canto a gustos cara á actividade física e niveis de destreza motriz, trátase dun alumnado moi heteroxéneo.

Dende o departamento tentaremos colaborar coas entidades e clubs locais potenciando a práctica de actividade física e deportiva extraescolar no noso alumnado, fundamental para adquisición de hábitos saudables.

O departamento de Educación Física consta de dúas profesoras para repartir unha carga lectiva de 34 horas.

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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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	RETO ACTIVO MGB. Posibilidades do meu Concello para ser activo.	Motivamos ao alumnado a adquirir hábitos de vida activa ao dar a coñecer as posibilidades que ofrece a contorna para a práctica de actividade física, coa visita de adestradores das actividades extraescolares, e ao darlle un peso na materia á realización de actividade física máis alá da hora de educación física. Esta unidade didáctica de promoción da actividade física e deportiva no alumnado parécenos fundamentais para a promoción da saúde e os resultados das enquisas feitas nos últimos anos corroboran o éxito da mesma.	20	5	X	X	X
2	Aprendemos a ADESTRAR	Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar algúns aspectos do seu propio adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo de	12	10	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	Aprendemos a ADESTRAR	resistencia, forza e flexibilidade. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonomía en actividades cotiás e a identidade corporal.	12	10	X		
3	Hábitos saudables. UD interdisciplinar.	O departamento de EF coordina o CPIInnova EDUsaúde no centro e nesta unidade interdisciplinar, deseñada de xeito coordinado co departamento de bioloxía nos contidos relacionados coa alimentación saudable.	6	5	X	X	X
4	Aprendemos a xogar ao VOLEIBOL 6X6	Seguindo 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 traballado anteriormente. O voleibol é un bo recurso para fomentar a participación nos recreos activos, especialmente do alumnado feminino, .	12	10	X		
5	Aprenderemos a xogar a BÁDMINTON.	Seleccionamos este contido, dando continuidade ao traballo de tenis do curso pasado, e porque dentro dos deportes de oposición, resulta especialmente motivante para o alumnado. A previsión de realizar unha xornada deportiva dentro do programa XOGADE con este deporte e para este curso tamén motivou a súa selección.	11	10		X	
6	Aprendemos a BAILAR bailando	No bloque de ritmo e expresión este curso impartirase bailes de salón. Unha modalidade existente na vila que algún alumnado practica. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as aportacións individuais ao conxunto do grupo.	12	10			X
7	LOITA LIBRE OLÍMPICA	Deporte de oposición de contacto que viñamos desenvolvendo no centro con anterioridade á pandemia e que retomamos neste curso polo seu gran valor educativo e por haber na vila opcións para practicar Judo ou Loita Libre.	11	9		X	
8	Do pichi ao BEISBOL	Dando continuidade a un xogo de gran popularidade entre o alumnado en primaria desenvolvemos o beisbol como deporte diferente aos habituais, para que coñezan as súas regras e facilitarlles información sobre lugares da contorna onde o poderían practicar.	12	9			X
9	Movéndonos na NATUREZA	Sendeirismo pola contorna: práctica e indumentaria axeitada. Excursión para practicar deportes de neve.	4	2		X	

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	RETO ACTIVO MGB. Posibilidades do meu Concello para ser activo.	5

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Realizar actividade física máis alá das clases de EF. 1 día á semana de actividade física intensa ou 2 días de actividade física moderada.	TI	100
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar, se é necesario, Apps que axuden a rexistrar a actividade física semanal (reloxos dixitais, rexistros de actividades aeróbicas, etc).		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar, se é necesario, Apps que axuden a rexistrar a actividade física semanal (reloxos dixitais, rexistros de actividades aeróbicas, etc).		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar, se é necesario, Apps que axuden a rexistrar a actividade física semanal (reloxos dixitais, rexistros de actividades aeróbicas, etc).		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Realizar 1 día á semana de actividade física intensa fóra do centro educativo, pode ser nunha actividade física extraescolar organizada, ou 2 días de actividade física moderada		

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> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	Aprendemos a ADESTRAR	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de manter un mesmo ritmo de carreira contínua durante 15 minutos. Escoller o nivel de exercicio no adestramento da forza máis acorde ao seu estado de forma. HAB	TI	100
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar o cronómetro e apps que marcan rutinas de adestramento para a realización do mesmo. HAB		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades xestión destas. ESF		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos, co pelo recollido e tratando ás demais persoas con responsabilidade. Traer a indumentaria axeitada para facer a práctica con seguridade (tenis e vestimenta deportiva) (o 90% das clases) SEG		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar o cronómetro e apps que marcan rutinas de adestramento para a realización do mesmo. HAB		
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.	Compartir material e espazos para asegurar unha participación equilibrada. Entregar a rúbrica da autoavaliación da UD e participar na coavaliación con responsabilidade. ESF E COOP		



<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. COOP		
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.	Realizar o quecemento específico de cada modalidade físico-deportiva e a volta á calma de xeito autónomo, individual ou grupalmente. ESF		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar nos roteiros da contorna do centro respectando a natureza e o mobiliario urbán. COOP		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases). SEG		

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>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> </ul> </li> </ul>

**Contidos**

- Medidas colectivas de seguridade.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
- Sistemas de adestramento.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- Capacidades volitivas e de superación.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
3	Hábitos saudables. UD interdisciplinar.	5

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Reflexionar sobre os propios hábitos de alimentación e práctica de actividade física e comparalos cos hábitos saudables recomendados pola OMS.	TI	100
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Coñecer o protocolo ante accidentes (PAS)		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	Aprendemos a xogar ao VOLEIBOL 6X6	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Interiorizar rutinas propias dunha práctica motriz saudable e reponsable como facer a clase coa boca baleira, sen complementos, co pelo recollido, traer a indumentaria axeitada para facer a práctica con seguridade (tenis e vestimenta deportiva) (o 90% das clases) SEG	TI	100
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nos exercicios e campionatos plantexados asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas co fin de aumentar o tempo de práctica motriz nas clases de EF e mellorar técnicamente. ESF		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer e aplicar as normas de seguridade individuais e colectivas específicas do deporte traballado. (90% das clases) SEG		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Compartir material e espazos para asegurar unha participación equilibrada. Entregar a rúbrica da autoavaliación da UD e participar na coavaliación do proceso e o resultado con responsabilidade. COOP		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar un nivel medio na habilidade para adaptar as propias capacidades ás diferentes situacións que xurden na competición. HAB		
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.	Mostrar un nivel medio de control e dominio corporal nos retos motores plantexados. HAB		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo respectando as regras evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases). COOP		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar tolerancia ante as diferencias motrices e corporais, amosando comportamentos sociais positivos que favorezan o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas. Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. COOP		
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.	Realizar o quecemento específico do deporte e a volta á calma de xeito autónomo, individual ou grupalmente. ESF		

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>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> </ul>

## Contidos

- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
5	Aprenderemos a xogar a BÁDMINTON.	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Interiorizar rutinas propias dunha práctica motriz saudable e reponsable como facer a clase coa boca baleira, sen complementos, co pelo recollido, traer a indumentaria axeitada para facer a práctica con seguridade (tenis e vestimenta deportiva) (o 90% das clases) SEG	TI	100

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nos exercicios e campionatos plantexados asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas co fin de aumentar o tempo de práctica motriz nas clases de EF e mellorar tecnicamente. ESF		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer e aplicar as normas de seguridade individuais e colectivas específicas do deporte traballado. (90% das clases) SEG		
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.	Compartir material e espazos para asegurar unha participación equilibrada. Entregar a rúbrica da autoavaliación da UD e participar na coavaliación do proceso e o resultado con responsabilidade. COOP		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar un nivel medio na habilidade para adaptar as propias capacidades ás diferentes situacións que xurden na competición. HAB		
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.	Mostrar un nivel medio de control e dominio corporal nos retos motores plantexados. HAB		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo respectando as regras evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases). COOP		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar tolerancia ante as diferencias motrices e corporais, amosando comportamentos sociais positivos que favorezan o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas. Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicarlos. COOP		
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.	Realizar o quecemento específico do deporte e a volta á calma de xeito autónomo, individual ou grupalmente. ESF		

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

## Contidos

## Contidos

- Saúde física:
  - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
  - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
  - Esixencias e presións da competición.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
6	Aprendemos a BAILAR bailando	10

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

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Interiorizar rutinas propias dunha práctica motriz saudable e reponsable como facer a clase coa boca baleira, sen complementos, traer a indumentaria axeitada para facer a práctica con seguridade (tenis e vestimenta deportiva) (o 90% das clases) SEG		
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.	Entregar a rúbrica da autoavaliación da UD e participar na coavaliación do proceso e o resultado con responsabilidade. COOP		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na preparación dunha coreografía grupal, asumindo o rol escollido con responsabilidade e facilitando que os demais membros do grupo realicen axeitadamente as súas funcións. COOP e ESF		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. COOP	TI	100
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.	Ler artigos sobre os comportamentos sexistas vinculados as diferentes modalidades deportivas e facer unha reflexión do lido. HAB		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Participar activamente na aprendizaxe de pasos básicos da Bachata. ESF		
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.	Representar a coreografía preparada e practicada nas sesións anteriores, de xeito coordinado co resto do grupo e amosando certo dominio dos pasos básicos traballados. HAB		

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

<b>Contidos</b>
- Saúde física:



**Contidos**

- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
  - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
  - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
  - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
7	LOITA LIBRE OLÍMPICA	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Interiorizar rutinas propias dunha práctica motriz saudable e reponsable como facer a clase coa boca baleira, sen complementos, co pelo recollido, traer a indumentaria axeitada para facer a práctica con seguridade (tenis e vestimenta deportiva) (o 90% das clases) SEG	TI	100
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nos xogos, exercicios e competicións plantexadas asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas co fin de aumentar o tempo de práctica motriz nas clases de EF e mellorar o resultado. ESF		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer e aplicar as normas de seguridade individuais e colectivas específicas do deporte traballado. (90% das clases) SEG		
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.	Compartir material e espazos para asegurar unha participación equilibrada. Entregar a rúbrica da autoavaliación da UD e participar na coavaliación do proceso e o resultado con responsabilidade. COOP		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar un nivel medio na habilidade para adaptar as propias capacidades ás diferentes situacións que xurden na competición. HAB		
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.	Mostrar un nivel medio de control e dominio corporal nos retos motores plantexados. HAB		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo respectando as regras evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases). COOP		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar tolerancia ante as diferencias motrices e corporais, amosando comportamentos sociais positivos que favorezan o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas. Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. COOP		
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.	Ler artigos sobre os comportamentos sexistas vinculados as diferentes modalidades deportivas e facer unha reflexión do lido. HAB		
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.	Realizar o quecemento específico do deporte e a volta á calma de xeito autónomo, individual ou grupalmente. ESF		

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

## Contidos

- Saúde física:
  - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
  - Esixencias e presións da competición.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
  - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
  - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
  - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
8	Do pichi ao BEISBOL	9

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Interiorizar rutinas propias dunha práctica motriz saudable e reponsable como facer a clase coa boca baleira, sen complementos, co pelo recollido, traer a indumentaria axeitada para facer a práctica con seguridade (tenis e vestimenta deportiva) (o 90% das clases) SEG		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nos exercicios e campionatos plantexados asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas co fin de aumentar o tempo de práctica motriz nas clases de EF e mellorar técnicamente. ESF		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer e aplicar as normas de seguridade individuais e colectivas específicas do deporte traballado. (90% das clases) SEG		
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.	Compartir material e espazos para asegurar unha participación equilibrada. Entregar a rúbrica da autoavaliación da UD e participar na coavaliación do proceso e o resultado con responsabilidade. COOP		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar un nivel medio na habilidade para adaptar as propias capacidades ás diferentes situacións que xurden na competición. HAB	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.	Mostrar un nivel medio de control e dominio corporal nos retos motores plantexados. HAB		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo respectando as regras evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases). COOP		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar tolerancia ante as diferencias motrices e corporais, amosando comportamentos sociais positivos que favorezan o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas. Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. COOP		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Realizar o quecemento específico do deporte e a volta á calma de xeito autónomo, individual ou grupalmente. ESF		

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>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- 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>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul>

Contidos
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
9	Movéndonos na NATUREZA	2

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Realizar actividades na natureza minimizando o impacto ambiental e aportar propostas para a súa conservación e mellora. COOP	TI	100
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar nas actividades físico-deportivas plantexadas aplicando as normas de seguridade específicas de cada modalidade. ESF e SEG		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.</li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.</li> </ul>

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

## 1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

Os agrupamentos serán, sempre que a actividade o permita, en pequenos grupos, buscando os valores do traballo cooperativo. Buscarase a diversidade nos grupos, sempre coa premisa que para atender á diversidade hai que vivira polo que serán o máis heteroxéneos posibles (xénero, nivel de habilidade, características físicas...).

No proceso de formación de grupos seguiremos os pasos de Pere Pujolás e José Ramón Lago (Programa CA/AC formación "Cooperar para aprender, aprender a cooperar" para ensinar a aprender en equipo.):

#### 1. Dividir a clase en tres subgrupos:

- Aqueles máis capaces de dar axuda (círculo).
- Aqueles máis necesitados de axuda (triángulo).
- resto da clase (cadrado).

#### 2. Seleccionar para cada clase un círculo, un triángulo e dous cadrados:

3. Os membros dos grupos manteranse estables no tempo (1 ou 2 trimestres). Con esta medida preténdese potenciar o coñecemento entre eles e a aprendizaxe cooperativa.

4. Esta distribución, ademais de ser axeitada para xerar aprendizaxe cooperativa, optimiza o tempo de clase empregado na formación de grupos e facilita establecer grupos de nivel, homoxeneizando aos grupos se a situación de aprendizaxe o require.

Ao comezo do primeiro trimestre faremos un traballo máis individual ou en parellas, axustado ás características dos contidos, que nos permitirá organizar posteriormente os grupos para o traballo cooperativo para o resto do curso. Quérese acadar o desenvolvemento integral do individuo, e que este sexa capaz de desenvolverse na sociedade dunha maneira autónoma, utilizarase para isto unha metodoloxía predominantemente global, en todo momento



buscamos metodoloxías activas, baseadas en estilos non directivos (resolución de problemas, ensinanza recíproca, descubrimento guiado) e buscando que pouco a pouco o alumno vaia adquirindo maiores responsabilidades.

#### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espriremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscríbíndoa 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.

Durante o curso as sesións de educación física de todos os grupos durarán 50 minutos e serán en días diferentes, seguindo a recomendación da novo currículo.

Na organización da sesión mantemos a estrutura de traballo que viñamos realizando, coa sesións divida en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte dividirase de maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma), pero grazas ao aumento do tempo de sesión tentaremos facer pausas para beber con frecuencia e combinar diferentes contidos na parte principal.

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na búsqueda dunha implicación maior nas actividades.

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

## 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

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

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

## 6. RUTINAS

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

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

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

**Hábitos Hixiénicos:** Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. 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
Recursos dixitais (Aula virtual Moodle para 3ºESO, vídeos educativos...)
Materiais manipulativos (implementos deportivos, brúxulas, planos...)
Materiais tecnolóxicos (Aplicacións para o rexistro de actividade física e deportiva, cronómetros...)
Material impreso (fichas de rexistro da actividade física, fichas guía para a coavaliación, bibliografía...)

### Instalacións deportivas do instituto e municipais

Os espazos que dispón o departamento son escasos e en malas condicións para impartir docencia. Este aspecto obriga a depender das instalacións municipais e perder moito tempo de sesión real da materia. Este curso, para agravar a situación, as instalacións municipais pechan antes polo que a última hora da mañá de todos os días lectivos non se pode impartir clase de EF por non dispoñer de aula para desenvolver o currículo.

Dentro do recinto escolar contamos coas pistas exteriores do centro que teñen o firme en moi mal estado e o equipamento está completamente deteriorado. Como instalación cuberta, un pequeno ximnasio do centro que non permite a práctica da maioría das actividades propostas na programación, unha instalación que non cumpre cos requisitos mínimos de seguridade para a práctica de exercicio físico. O departamento ten a súa disposición as instalacións municipais situadas na contorna do centro, compartíndoas coas actividades programadas polo Concello e os outros centros escolares colindantes. Considerando o descrito anteriormente, situación que se ven repetindo durante anos e agravada este curso pola redución do horario das instalacións municipais, vemos urxente unha reforma do ximnasio do instituto e das pistas exteriores, instalacións que levan máis de 40 anos de antigüidade, para adecualas ás necesidades da materia de educación física e do alumnado matriculado neste centro.

O ximnasio conta cunha sala de 2x1,3m que fai de almacén e departamento á vez. Sala na que as dúas profesoras non poden traballar á vez por falta de espazo e que nos meses máis fríos non chega a superar os 10º, condicións incompatibles co traballo digno.

Buscarase aproveitar ao máximo todos os recursos que nos ofrece o centro e os seus arredores, xa non só no que se refire as instalacións, senón tamén as posibilidades de utilización dos diferentes espazos. O departamento de educación física continúa liderando o proxecto de innovación educativa no centro, CPInnova Edusaúde, para o incremento da actividade física no horario lectivo, unha das iniciativas deste proxecto é a de integrar os espazos da zona deportiva como espazos educativos, incorporando iniciativas interdisciplinares con outros departamentos.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial é necesaria para coñecer a situación de partida do alumnado e así poder adaptar o ensino ás súas características e particularidades. Atendendo ao momento da súa aplicación podemos diferenciar as seguintes:

- Ao inicio de curso: A unidade didáctica de retos cooperativos, utilízase como avaliación inicial. Nestas primeiras sesións do curso tentamos obter información do funcionamento dos grupos, que resulta moi valiosa de cara a deseñar a nosa proposta de aprendizaxe cooperativo na materia.

- Ao inicio de cada unidade didáctica: Cada unidade didáctica implica capacidades e habilidades moi diferentes que poden verse condicionadas polas experiencias previas do alumnado, as súas características, etc. Por este motivo en cada unidade utilizaremos unha primeira sesión para facer unha valoración do nivel de partida. Neste caso a avaliación céntrase en coñecer o punto de partida das capacidades específicas a traballar en cada UD. O método de avaliación serán escalas de observación que rexistraremos no caderno de aula e entrevistas sobre a experiencia previa nas habilidades da UD que se vai traballar.

Esta avaliación inicial vainos permitir axustar as nosas tarefas e sesións e ao mesmo tempo axudará a que o alumnado se sinta máis motivado no traballo diario por resultarlle axeitado ao seu nivel de partida.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	20	12	6	12	11	12	11	12	4	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

### Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 9 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, a excepción das UD que polas súas características se desenvolven dun xeito transversal ao longo do curso.

Co obxectivo fundamental de promover a práctica de actividade física saudable entre o noso alumnado contamos cun 20% da cualificación asignado á unidade denominada como Reto Activo MGB, na que se valorará o rexistro da actividade física e deportiva semanal do alumnado, tanto no ámbito escolar como extraescolar.

O resto de UD están distribuídas nos diferentes trimestres en función de os condicionantes de uso de materiais e instalacións pero tentando asegurar que atendemos á diversidade de intereses do alumnado do grupo, para primar a motivación do mesmo cara á práctica.

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).

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 ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

Esta ponderación organízase seguindo as seguintes categorías coas que agrupamos os criterios de avaliación:

- 10% criterios de avaliación relacionados cos hábitos de hixiene e seguridade
- 20% criterios de avaliación da UD do Reto Activo
- 20% criterios de avaliación correspondentes á cooperación e respecto polos demais
- 20% criterios de avaliación referidos ao esforzo e á participación
- 30% valoración de contidos específicos (teóricos e prácticos) en cada UD

A cualificación da avaliación ordinaria obterase calculando a media aritmética das tres avaliacións.

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

A cualificación da avaliación ordinaria obterase calculando a media aritmética das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

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 e ou presentacións orais.

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, axudante da persoa docente, etc.

Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con probas ou 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. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas e as avaliacións trimestrais: O alumnado que teña unha media do trimestre inferior a 5 se lle proporán actividades de recuperación das UU.DD. non superadas durante o transcurso do mesmo. Estas actividades serán supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas prácticas e/ou tarefas escritas, preferentemente na aula virtual. A nota para superar estas probas de recuperación sera igual ou superior a 5.

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

#### **RECUPERACIÓN DA MATERIA PENDENTE.**

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

destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

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

- Identificación da alumna ou do alumno.

- Momentos nos que se vai a realizar o seguimento das aprendizaxes: ao longo do 1º e o 2º trimestre, otorgándolle información dos resultados dúas veces por trimestre como mínimo, unha vez pola metade do mesmo e outra ao final.

- Tipo e número de instrumentos de avaliación e momentos nos que se aplicarán: 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. Pódense empregar probas escritas se o alumnado non consegue superar a avaliación trimestral co traballo diario demostrado nas clases prácticas do curso actual.

- Criterios de cualificación da materia sen superar: se consegue unha avaliación positiva nos 2 primeiros trimestres do curso actual considérase superada a materia pendente. Os criterios de cualificación serán os mesmos que os recollidos no apartado 5.2. desta programación.

## 6. Medidas de atención á diversidade

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente, 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, adaptando as medidas de carácter ordenario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado .

Ao longo do curso e en todas as unidades didácticas empréganse diferentes estratexias de atención á diversidade. A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc.

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.

En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (deportes colectivos con expresión corporal ou ritmo, deportes de contacto con deportes de rede...). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos sintase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis evidente.

As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa segundo conveña.

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. Se o número de sesións no que o alumnado non pode facer práctica non lle permite acadar os mínimos da materia, realizará tarefas específicas de cada UDD.

En tódolos casos o alumnado terá que traer o seu material e calzado deportivo para estar na instalación salvo casos moi concretos e xustificados que traerán, no seu lugar, libreta e bolígrafo.

- 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.

En canto ao alumnado con protocolos diversos que non queden recollidos nos apartados anteriormente explicados:

- Seguirase as orientacións dadas dende o departamento de orientación para cada caso concreto e farase un seguimento ao longo do curso trasladando información periódica ao departamento de orientación e titor sobre a súa evolución.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Comprensión de lectura	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita			X					
ET.3 - Comunicación Audiovisual	X					X		
ET.4 - Competencia Dixital	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial	X					X		
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.7 - Educación emocional e en valores	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Igualdade de género	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - Creatividade			X			X	X	

	UD 9
ET.1 - Comprensión de lectura	
ET.2 - Expresión oral e escrita	
ET.3 - Comunicación Audiovisual	
ET.4 - Competencia Dixital	
ET.5 - Emprendemento social e empresarial	
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	
ET.7 - Educación emocional e en valores	
ET.8 - Igualdade de género	
ET.9 - Creatividade	

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
EXCURSIÓN Á NEVE	Saída de 3 días a realizar no segundo trimestre co alumnado de 3ºESO para practicar actividades físicas no medio natural, o esquí ou snowboard, modalidades que non poden practicar habitualmente na súa contorna, pero resulta moi motivantes para o alumnado.		X	
RECREOS ACTIVOS	Ao longo do curso o alumnado terá oferta de diferentes actividades e torneos deportivos nos recreos nos que voluntariamente poderá participar, dentro do Plan Proxecto de Vida Activa e Deportivas do IES Manuel García Barros.	X	X	X
XOGADE: Torneo de BÁDMINTON intercentros.	1 xornada de competicións de bádminton por equipos cos outros centros da contorna		X	
XOGOS POPULARES NO MAGOSTO	O día do magosto o departamento organiza xogos populares e tradicionais cunha participación individual e por equipos para todo o alumnado da ESO	X		
TORNEOS DEPORTIVOS FIN DE CURSO	Os dous últimos días do curso escolar o departamento organiza campionatos de xogos e deportes para todo o alumnado da ESO			X

### Observacións:



**XORNADA DE BÁDMINTON INTERCENTROS. PROGRAMA XOGADE**

Cursos: 3ºESO

Custo: de balde

Profesorado organizador: profesoras de EF

Non é necesario transporte.

Lugar: Pavillón Coto Ferriro de A Estrada

Colabora o departamento de EF coa delegación de deportes.

**TORNEOS DEPORTIVOS NO RECREO**

Cursos: todo o alumnado do centro

Data e horario aproximados: 5 recreos á semana, 1 cada día.

Profesorado organizador: profesoras de EF

Lugar: pavillón Coto Ferreiro, ximnasio e pistas exteriores do centro

**XOGOS POPULARES NO MAGOSTO:**

Cursos: todo o alumnado da ESO

Data: 11 de novembro

O alumnado de 4ºESO colabora organizando o campionato de xogos populares.

Profesorado organizador: profesoras de EF

**EXCURSIÓN DE 3 DÍAS Á UNHA ESTACIÓN DE ESQUÍ DA CONTORNA:**

Cursos: 3ºESO

Data: xaneiro-febreiro

Custo: 300€ aproximado

Transporte: autobús

Lugar: Estación de esquí Leitariegos ou Pajares

Profesorado que coordinador: Profesoras de EF

**TORNEO DEPORTIVO FIN DE CURSO:**

Cursos: todo o alumnado da ESO

Data: finais de curso

Lugar: Pavillón Coto Ferreiro de A Estrada

Profesorado organizador: profesoras de EF

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Temporalización da programación e das unidades didácticas.
Metodoloxía empregada
Deseño e desenvolvemento das Unidades didácticas.
Medidas de atención á diversidade
Rendimiento do alumnado e resultado de aprendizaxe.
Clima de traballo na aula
Grado de satisfacción e motivación do alumnado cara aos contidos, as sesións e á profesora.
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.

Algún dos datos a ter en conta serán:

**RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:**

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. A porcentaxe de alumnado que 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.

**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.

**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, Abalar, correo electrónico e/ou aula virtual. Ademais, teremos en conta a valoración do alumnado, en canto a se 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..

Farase 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