

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
27007259	IES Río Cabe	Monforte de Lemos	2023/2024

## Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	2º ESO	3	105

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	32
4.2. Materiais e recursos didácticos	34
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	35
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	35
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	37
6. Medidas de atención á diversidade	37
7.1. Concreción dos elementos transversais	39
7.2. Actividades complementarias	40
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	40
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	41
9. Outros apartados	42

## 1. Introducción

### CARACTERÍSTICAS DO CENTRO E CONTORNO:

A presente programación elaborouse para ser impartida no IES “Río Cabe” na localidade de Monforte de Lemos. Trátase dun centro público pertencente á Consellería de Cultura, Educación e Universiade. Foi construído nesta cidade no ano 1965, sendo o curso 1965-66 o primeiro ano do seu funcionamento, cunha capacidade de 400 alumnos. Estivo dependendo do Instituto masculino de Lugo durante os dous primeiros anos do seu funcionamento. Entrou en funcionamento o edificio actual no curso 1972.

O IES RÍO CABE sitúase en Monforte de Lemos, capital de comarca, que ten unha extensión de 943 Km. A extensión do concello é de 202 km<sup>2</sup>. O municipio de Monforte sitúase nas chairas e depresións da Galicia centro-oriental. O seu marco físico Saviñao, Pantón, Sober, Pobra do Brollón e Ribas de Sil, terras que conforman a denominada comarca do Val de Lemos. A súa altitude é de 363 metros sobre o nivel do mar e está regado pola conca do río Cabe. O seu clima encádrase dentro do dominio oceánico-continental, caracterizado por unha temperatura media anual moderada, baixas precipitacións e unha considerable oscilación térmica. A estación máis chuviosa é o outono e os veráns son secos e calorosos. As xeadas e as néboas son moi frecuentes no inverno no val. É a segunda vila en número de habitantes da provincia de Lugo por detrás da capital. Os principais sectores económicos son os servizos, agricultura e gandaría.

### ALUMNADO:

1. Nº de grupos deste nivel no centro: 3
2. Características dos grupos:

- nº total de alumnos/as: 47 (17 en 2º da ESO "A", 15 en 2º da ESO "B" e 15 en 2º da ESO "C")
- nº de alumnos/as que permanecen un ano máis no mesmo curso: 3
- Alumnado con algunha enfermidade ou dado de alta no programa de Alerta escolar: 0
- Alumnado con algunha discapacidade: 0
- Alumnado exento da materia: 0
- Alumnado susceptible de contar con medidas de atención á diversidade: varios casos de alumnado diagnosticado con TDAH; 2 alumnos diagnosticados TEA e 3 alumnos con adaptacións curriculares de 1º da ESO e de 6º de primaria (NON REQUIREN ADAPTACIÓN CURRICULAR NA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA).

### INSTALACIÓNS PARA O DESENVOLVEMENTO DA MATERIA:

- O centro conta cun pavillón deportivo (compartido co IES Davinha Rey),
- Dous ximnasios.
- Unha pista exterior.
- Un campo de volei praia.
- Un parque de calinítesis.
- Amplos espazo verdes.

A lingua na que se imparte a materia en cada grupo: Galego nos tres grupos.

## 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			

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4
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	¿Cómo estamos?	Unidade didáctica inicial na que se desenvolverán contidos relacionados coa motricidade e as capacidades físicas básicas para coñecer o punto de partida do alumnado con respecto a materia.	5	9	X		
2	Correndo a ritmo	Unidade didáctica orientada ao desenvolvemento das capacidades físicas de resistencia e velocidade. Nesta, o alumnado deberá ser capaz de resolver tarefas a ritmo constante tomando como referencia tempos, distancias e pulsacións cardíacas. Ademais traballarase a velocidade desde un punto de vista lúdico e xogado	10	12	X		
3	Atletismo saludable	Nesta unidade traballaranse diferentes modalidades atléticas relacionadas cos saltos e os lanzamentos; camiñando desde Os xogos atléticos ata unha simulación ducha competición.	15	12	X		
4	Cordas e malabares	Unidade orientada cara o traballo da coordinación o equilibrio e a agilidad onde o alumnado practicará diferentes actividades empregando cordas e malabares para conseguir desenvolver un produto final grupal utilizando ditos materiais	7	8	X		
5	Men sana, Corpore Sano	Contidos relacionados coa saúde e o coidado do corpo mediante actividades deportivas como pilates, ioga, taichi e outros.	5	8		X	
6	Inpatón	Unidade didáctica que combinará xogos alternativos como as indiacas, deportes alternativos como o paladós e o deporte do bádmitón	15	15		X	
7	Rescatando as personas e ao contorno	Desenvolveranse contidos asociados a orientación deportiva interpretando empregando e mapas tanto do centro como do contorno próximo. A actividade final consistirá na participación voluntaria do alumnado no campionato provincial de orientación. Ademais, levaranse a cabo contidos relacionados cos PPAA	10	9		X	
8	Deporte colectivo	Unidade na que se desenvolveram contidos relativos a un deporte colectivo, onde o produto final será unha simulación ducha competición	15	11			X
9	Xogos dos meus avós	Unidade didáctica orientada cara a práctica de diversos xogos e deportes tradicionais galegos facendo coincidir ditos contidos co día das letras galegas como evento final da unidade.	5	6			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
10	Bailes e actividade física con soporte musical	Unidade onde se practicarán pasos e secuencias de movementos relacionados coa actividade física acompañada de soporte musical.	10	9			X
11	¿Cómo Acabamos?	Unidade didáctica de repaso / recuperación de contidos para comprobar a evolución do alumnado desde o cometo do curso ata o final do mesmo	3	6			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	¿Cómo estamos?	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Valorar os riscos das tarefas propostas se estas son realizadas incorrectamente	PE	10
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Desenvolver e dirixir activamente exercicios de quecemento xeral e levar a cabo hábitos de aseo e hixiene posteriormente as sesións	TI	90
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Levar a cabo e participar activamente nos xogos e actividades relacionadas co quecemento específico e exercicios de volta a calma nas sesións da unidade		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Aplicar as normas de seguridade mínimas nas actividades propostas en cada sesión		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Participar activamente as tarefas propostas nas diferentes sesións da unidade e desenvolver, alo menos una vez cada un os diferentes roles establecidos (Rol de executor, de avaliador ou de abundante colaborador).		

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 xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	Correndo a ritmo	12

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de elaborar actividades para desenvolver as capacidades físicas básicas traballadas na unidade seguindo os criterios deportivos saudables	PE	25
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer as posibilidades deportivas que ofrecen as aplicacións dixitais empregadas		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de manter as pulsacións por minuto dentro dos valores deportivos saudables nas sesións desenvolvidas		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar nas tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividades	TI	75
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver as tarefas propostas nas sesións establecendo unha autoavaliación dos obxectivos pretendidos en cada una delas		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades propostas controlando emocións negativas que podía impedir a consecución dos obxectivos.		

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>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> </ul>



UD	Título da UD	Duración
3	Atletismo saludable	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Coñecer os principais fundamentos dunha alimentación saudable, comparando ditos hábitos cos propios, facendo posibles propostas de mellora	PE	20
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Coñecer os principais fundamentos dunha alimentación saudable, comparando ditos hábitos cos socialmente mais instaurados, facendo posibles propostas de mellora		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súa propia aprendizaxe e na dos demais.	TI	80
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar as actividades propostas, respetando as normas e vivenciando os roles inherentes a dita actividade deportiva.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súa propio aprendizaxe e na dos demais.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Practicar as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios,		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
4	Cordas e malabares	8

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo na realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo na realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente na súa propia aprendizaxe e na dos demais.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as principais normas de seguridade relacionadas cos contidos e temas en conta durante o desenvolvemento das sesións		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súa propio aprendizaxe e na dos demais.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Práctica as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios,		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Empregar o corpo como ferramenta de expresión e comunicación, utilizando técnicas expresivas coa axuda de cordas e malabares		

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>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
5	Men sana, Corpore Sano	8

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas	PE	15
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas, tendo en conta se existen posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas, tendo en conta se existen posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar procesos de control e educación postural e de relaxación para o desenvolvemento das actividades, interiorizando ditas premisas para levar a cabo unha práctica motriz saudable e responsable	TI	85
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo durante a realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inerentes as actividade		
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e aplicar os protocolos de actuación ante un accidente (PAS)		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súpapropio aprendizaxe e na dos demais.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as principais normas de seguridade relacionadas cos contidos e telas en conta durante o desenvolvemento das sesións		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente na súa propia aprendizaxe e na dos demais.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Practicar as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios,		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo durante a realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Practicar modalidades deportivas asociadas os contidos da unidade, empregando as posibilidades que ofrece o contorno próximo natural e urbano		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Calzado deportivo e ergonomía.
  - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
  - Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.
- Novos espazos e prácticas deportivas.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
6	Inpatón	15

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de elaborar actividades para desenvolver as capacidades motrices e específicas asociadas os contidos traballados na unidade, seguindo sempre os criterios deportivos saudables	TI	100
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar activamente as tarefas e actividades propostas na unidade. respetando as normas, mostrando actitudes de deportividade e experimentando tódolos roles asociados a actividade practicada		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as principais normas de seguridade relacionadas cos contidos e telas en conta durante o desenvolvemento das sesións		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súapropio aprendizaxe e na dos demais		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretare executar de xeito eficiente os fundamentos técnicos-tácticos levados a cabo durante as sesión, tendo en conta as actuación de compañeiros e adversarios e valorando a efectividade das propias decisións tomadas nas tarefas propostas		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Practicar as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios,		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar activamente as tarefas e actividades propostas na unidade. respetando as normas, mostrando actitudes de deportividade e experimentando tódolos roles asociados a actividade practicada		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha atitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar os contidos da unidade en contextos alternativos, aproveitando as posibilidades e recursos que ofrece o contorno e sempre aplicando as normas de seguridade e cuidado deste		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas.</li> <li>- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	Rescatando as personas e ao contorno	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas	PE	10
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar críticamente as prácticas e comportamentos negativos que poden levar inherentes as actividades propostas, evitando ditos comportamentos no desenvolvemento da unidade		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo na realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade	TI	90
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo na realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e poner en práctica os protocolos de intervención ante accidentes: feridas, queimaduras, RCP, Manobra de Heimlich e outros		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar as actividades propostas, respetando as normas e vivenciando os roles inherentes a dita actividade deportiva.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as principais normas de seguridade relacionadas cos contidos e telas en conta durante o desenvolvemento das sesións		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar e executar de xeito eficiente os fundamentos técnicos-tácticos levados a cabo durante as sesión, tendo en conta as actuación de compañeiros e adversarios e valorando a efectividade das propias decisións tomadas nas tarefas propostas		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo na realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar activamente nas actividades físico-deportivas da unidade, minimizando o impacto ecolóxico que estas poidan producir.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar activamente os contidos da unidade, aproveitando as posibilidades e recursos que ofrece o contorno e sempre aplicando as normas de seguridade e cuidado deste		

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>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calzado deportivo e ergonomía.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Novos espazos e prácticas deportivas.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
8	Deporte colectivo	11

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas	PE	10
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas, tendo en conta se existen posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar as actividades propostas, respetando as normas e vivenciando os roles inherentes a dita actividade deportiva.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as principais normas de seguridade relacionadas cos contidos e telas en conta durante o desenvolvemento das sesións		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente na súa propia aprendizaxe e na dos demais.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar e executar de xeito eficiente os fundamentos técnicos-tácticos levados a cabo durante as sesións, tendo en conta as actuacións de compañeiros e adversarios e valorando a efectividade das propias decisións tomadas nas tarefas propostas	TI	90
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Práctica as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios e dominando os aspectos básicos dos mesmos		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de produción motrices, participando activamente e asumindo os roles establecidos		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar activamente as tarefas e actividades propostas na unidade, respetando as normas, mostrando actitudes de deportividade e experimentando tódolos roles asociados a actividade practicada		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar os contidos da unidade en contextos alternativos, aproveitando as posibilidades e recursos que ofrece o contorno e sempre aplicando as normas de seguridade e cuidado deste		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> </ul> </li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.</li> <li>- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
9	Xogos dos meus avós	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas	PE	10
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar críticamente as prácticas e comportamentos negativos que poden levar inherentes as actividades propostas, evitando ditos comportamentos no desenvolvemento da unidade		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais	TI	90
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súa propio aprendizaxe e na dos demais.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretare executar de xeito eficiente os fundamentos técnicos-tácticos levados a cabo durante a sesión, tendo en conta as actuación de compañeiros e adversarios e valorando a efectividade das propias decisións tomadas nas tarefas propostas		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na produción de actividades asociadas os contidos e participar activamente na toma de decisións das mesmas asumindo os roles establecidos		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar activamente as tarefas e actividades propostas na unidade, respetando as normas, mostrando actitudes de deportividade e experimentando tódolos roles asociados a actividade practicada		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas, tendo en conta se existen posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente nos xogos e deportes tradicionais propostos, favorecendo a súa conservación e valorando a súa importancia na cultura propia		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar activamente nas actividades físico-deportivas da unidade, minimizando o impacto ecolóxico que estas poidan producir.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar os contidos da unidade en contextos alternativos, aproveitando as posibilidades e recursos que ofrece o contorno e sempre aplicando as normas de seguridade e cuidado deste		

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



## Contidos

- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
  - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
  - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.
- Novos espazos e prácticas deportivas.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
10	Bailes e actividade física con soporte musical	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súapropio aprendizaxe e na dos demais.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Práctica as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios e dominando os aspectos básicos dos mesmos		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na produción de actividades asociadas os contidos e participar activamente na toma de decisións das mesmas asumindo os roles establecidos		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha atitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas, tendo en conta se existen posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente nos bailes e danzas tradicionais propostos, favorecendo a súa conservación e valorando a súa importancia na cultura propia		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Empregar o corpo como ferramenta de expresión e comunicación, utilizando técnicas expresivas coa axuda de cordas e malabares		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar activamente nas actividades físico-deportivas da unidade aproveitando contornos alternativos e minimizando o impacto ecolóxico que estas poidan producir.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.</li> <li>- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Técnicas de interpretación.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
11	¿Cómo Acabamos?	6

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Coñecer os principais fundamentos dunha alimentación saudable, comparando ditos hábitos cos socialmente mais instaurados, facendo posibles propostas de mellora		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas	PE	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar e valorar os fundamentos que promoven algunhas practicas deportivas en auxe, facendo unha reflexión crítica acerca das mesmas		
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de elaborar actividades para desenvolver as capacidades físicas básicas traballadas na unidade seguindo os criterios deportivos saudables		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar procesos de activación, control do esforzo, hixiene, alimentación e educación postural e de relaxación para o desenvolvemento das actividades, interiorizando ditas premisas para levar a cabo unha práctica motriz saudable e responsable		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo na realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha atitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais	TI	94
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo durante a realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e actuar de acordo os protocolos de intervención de accidentes		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súapropio aprendizaxe e na dos demais.		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar as actividades propostas, respetando as normas e vivenciando os roles inherentes a dita actividade deportiva.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as principais normas de seguridade relacionadas cos contidos e telas en conta durante o desenvolvemento das sesións		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar e demostrar o uso dalgunha das aplicacións dixitais propostas para a unidade		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo os proxectos motores e actividades propostos, desenvolvendo as estratexias de auto e coavaliación pertinentes, colaborando e participando activamente no súapropio aprendizaxe e na dos demais.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar e executar de xeito eficiente os fundamentos técnicos-tácticos levados a cabo durante as sesións, tendo en conta as actuacións de compañeiros e adversarios e valorando a efectividade das propias decisións tomadas nas tarefas propostas		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Practicar as actividades propostas, tendo en conta os fundamentos técnicos dos exercicios e dominando os aspectos básicos dos mesmos		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na produción de actividades asociadas os contidos e participar activamente na toma de decisións das mesmas asumindo os roles establecidos		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar as actividades propostas, respetando as normas e vivenciando os roles inherentes a dita actividade deportiva.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso das habilidades sociais, do protocolo de resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motora, mostrando unha actitude crítica e actuando fronte condutas disruptivas, discriminatorias e/ou violentas cara un mesmo ou cara os demais		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente nos xogos, deportes, bailes e danzas propostos, favorecendo a súa conservación e valorando a súa importancia na cultura propia		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Empregar o corpo como ferramenta de expresión e comunicación.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Participar na organización, distribución e control do espazo durante a realización das tarefas propostas controlando posibles riscos inherentes as actividade		
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar críticamente as prácticas e comportamentos negativos que poden levar inherentes as actividades propostas, evitando ditos comportamentos no desenvolvemento da unidade		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar activamente nas actividades físico-deportivas da unidade, minimizando o impacto ecolóxico que estas poidan producir.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar os contidos da unidade , aproveitando as posibilidades e recursos que ofrece o contorno e sempre aplicando as normas de seguridade e cuidado deste		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Saúde social:</li> <li>- Saúde mental:</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul>

## Contidos

- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
- Toma de decisións:
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Novos espazos e prácticas deportivas.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Na etapa de Educación Secundaria, a materia de Educación Física ten un carácter motor, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado. Así, os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación; uns principios que se sustentan na idea fundamental de é que o propio alumnado o principal artífice das súas aprendizaxes e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos.

Ademais, é importante sinalar que non existe un modelo ou unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións senón que esta deberá ser flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa, progresiva, versátil e modificable. Polo tanto, no desenvolvemento desta programación empregárase aquela que axude a acadar os obxectivos propostos en cada situación con maior facilidade. Para lograr isto, deberase ter en conta sempre o establecido no currículo, destacando fundamentos como que o alumnado desenvolva aprendizaxes significativos por sí mesmo, é dicir, que aprenda a aprender.

Unha vez o anterior, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus principais elementos como son: as técnicas de ensinanza, os estilos de ensinanza, as estratexias para levar a cabo a práctica, a organización espazo-temporal, o coñecementos dos resultados/execución das aprendizaxes, as actividades seleccionadas ou as rutinas xeradas.

1. **TÉCNICAS:** Dentro deste concepto diferénciase, por un lado, entre técnicas por instrución directa ou reprodutivas onde el profesor proporciona toda a información relativa a tarefa e nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz e posteriormente, o alumnado as repite cunha execución adecuada. Por outro lado, fálase de técnicas produtivas ou por indagación, onde o profesor actuará como guía na aprendizaxe do alumnado e onde estes deberán reflexionar e experimentar para conseguir as metas propostas, sendo así, partícipes directos das súas propias aprendizaxes. De este modo, ao longo da programación trátase de facer un emprego maioritario da técnica por indagación se ben é certo que na maioría de unidades ou situacións de aprendizaxe haberá momentos ou sesións nas que se faga emprego da técnica por instrución directa de tal maneira que se establezan unhas bases básicas e claras sobre as que posteriormente o alumnado poida indagar e gañar autonomía progresivamente.

2. **ESTILOS DE ENSINANZA:** 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 como o mando modificado ou a asignación de tarefas; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento como por exemplo o descubrimento guiado e a resolución de problemas.

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

3. **ESTRATEXÍAS 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.

4. **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. Todo o anterior, fundamentarase baixo o criterio de que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desvantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material.

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

- **OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE:** Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces. O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son: Preparación da clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de 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.

5. **COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXCUCIÓN (FEEDBACK):** 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.

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

7. **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.

a) **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.

b) **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.

c) **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.

d) **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
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedemental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. Así, Os principais recursos e materiais que utilizaremos no área de Educación Física son:

- **RECURSOS HUMANOS:** O alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade). O profesor e as súas explicacións e / ou exemplificacións.
- **INSTALACIÓNS:**
  - Aula de referencia.

- Os ximnasiaos e o pavillón
- As pistas polideportivas exteriores.
- Os espazos abertos do recinto escolar.
- MATERIAL DIDÁCTICO:
  - Convencional:
    - O caderno de E.F do alumnado
    - Apuntes e fichas elaborados polos profesores do departamento.
    - Ordenador portátil e canón.
    - Pósters ilustrativos.
    - Material deportivo convencional diverso especificado no inventario de material do departamento.
  - Non convencional: Material específico: de deportes alternativos, xogos populares, expresión corporal, actividades na natureza, actividades de patín e calquera material necesario para o desenvolvemento da programación.
    - Materiais reciclados e auto construídos polos propios alumnos/as.
    - Material audiovisual: cintas de música e de vídeo, cámara de vídeo, televisión e vídeo, equipo de música.

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial realizarase durante as primeiras semanas do curso escolar, e comprenderá as seguintes accións:

- a) Análise dos informes de avaliación individualizados do curso anterior.
- b) Detección das aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso 2022/2023, así como a súa correspondencia coa falta do desenvolvemento das correspondentes competencias clave.
- c) Se se considera necesario, realizarase unha proba específica sinxela para avaliar o grao de dominio dos contidos mínimos que se consideran imprescindibles para construír sobre eles as novas aprendizaxes propias da materia. Esta proba non terá repercusión na cualificación da materia. Neste período inicial, mediante observación directa nas clases, tamén se recollerá información das peculiaridades da forma de aprender de cada alumno/a (habilidades, estratexias e destrezas desenvolvidas, é dicir, manexo de procedementos) así como información sobre o grao de integración social do alumno/a (consigo mesmo, cos compañeiros e compañeiras e co profesorado).

A partir da avaliación inicial, e sempre que se considerase necesario, faranse axustes curriculares no desenvolvemento da materia, de maneira que o alumnado recupere as aprendizaxes imprescindibles non adquiridos no curso anterior, e se garanta a consolidación, adquisición, reforzo ou apoio das mesmas.

Tamén se desenvolverá unha avaliación diagnóstica ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais.

O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

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

### 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

#### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Proba escrita</b>	10	25	20	0	15	0	10	10	10	0
<b>Táboa de indicadores</b>	90	75	80	100	85	100	90	90	90	100

Unidade didáctica	UD 11	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>3</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	6	<b>10</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	94	<b>90</b>

### **Criterios de cualificación:**

A Programación Didáctica consta de 11 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3 e 4 impartíranse no primeiro trimestre cun peso total do 37%; a 5, 6 e 7 impartíranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 8, 9, 10 e 11 impartíranse no terceiro trimestre cun peso total do 32%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta, para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de consecución establecidos e o seu peso orientativo (establecido en cada UD). Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 35%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre, obterase mediante a suma da nota de cada UD impartida no trimestre. Dita cualificación das unidades estará directamente relacionada co peso destas dentro do trimestre (Ver apartado 9 "Outros apartados").

A cualificación á avaliación final da materia, obterase calculando a nota de cada avaliación polo seu peso no curso (ver 1º párrafo deste punto) e sumando finalmente os resultados de ditos cálculos.

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

Para a obtención da nota empregáranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos. Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, como as rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

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

Para a avaliación deste alumnado empregáranse instrumentos específicos segundo o papel desempeñado que poderá complementarse, de ser o caso, con traballos escritos. En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

### **Criterios de recuperación:**

- Para recuperar as UU.DD. non superadas: Rematada a UD propórase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada.

- Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado propoará actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas. A avaliación quedará superada automaticamente cando ditas unidades sexan recuperadas acadando a lo menos o 50% da cualificación

- Para superar a avaliación final: O alumnado superará a materia cando as 3 avaliacións estén superadas. No caso

de seguir tendo a primeira ou segunda avaliación suspensa trala recuperación trimestral ou de ter suspensa a terceira avaliación, o alumnado recibirá un plan de recuperación relacionado soamente cos criterios suspensos e deberá superalos nunha proba final extraordinaria, senón a materia estará suspensa. A proba será preferentemente práctica e as actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas.

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

O alumnado de 2º 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 alumno. O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de outubro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

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

### 6. Medidas de atención á diversidade

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

Favorecerase a integración completa dentro do grupo clase de tódolos alumnos/as. -Os alumnos/as que amosen algunha dificultade tenderase a individualizar, na medida do posible, o traballo con eles. Así, as medidas de atención á diversidade que se expoñen nesta PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución dos obxectivos da materia e das competencias clave sen discriminación. Neste sentido, ademais da lexislación vixente, seguiranse os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA. As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual. Diferenciamos a nivel curricular dúas medidas, unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada.

- ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias: Casos e actividades propostas:
  - Dificultades aprendizaxe:
    - a) Práctica: diminución da dificultade ou exixencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.
    - b) Conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.
    - c) Desinterese: diálogo e motivar para que participe.
    - d) Falta de esforzo: diálogo e motivar para que se supere. Falta de asistencia: actividade de síntese da clase anterior na seguinte.
      - Falta de asistencia reiteradas: integración nas tarefas con síntese breve.
      - Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade: axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.
      - Estratexia didáctica: Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

- Organización do grupo:
    - Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.
    - Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os avantaxada/os como colaboradores.
    - Optatividade: Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.
  - ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias: Para posibles alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), realízanse adaptacións significativas segundo as indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexístranse como ACI. Casos e actividades propostas.
- ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS:

- A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:
    - Ingresado hospital longa tempada: mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e cualificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.
    - Temporal que asiste con certificado médico oficial: Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención. A avaliación da parte práctica poderá ser mediante unha observación sobre o exame práctico dalgúns compañeiros/as propostos polo profesor/a.
      - As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando segundo o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademais axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Variáanse os criterios de avaliación e cualificación se non pode participar na proba práctica.
      - O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio. A avaliación da parte práctica poderá ser mediante unha observación sobre o exame práctico dalgúns compañeiros/as propostos polo profesor/a.
  - B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico): 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.
    - Trastorno grave de conducta: diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados.
    - Déficit psíquico: Adaptación de obxectivos, criterios de avaliación e cualificación (traballarse con respecto os mínimos esixibles) Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos.
    - Déficit sensorial: Diferenciamos entre: -
      - Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión, cercanía o profesor.
      - Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais ou por que faga o exame no ordenador. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance.
    - ALUMNADO DO ESTRANXEIRO: Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios de avaliación e cualificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración no cal tomaranse as medidas oportunas en coordinación co departamento de orientación.
    - ALUMNADO ALTAS CAPACIDADES: 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.
- Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

## 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 LECTORA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA		X		X			X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X		X			X	
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E DIXITAL		X		X	X		X	
ET.6 - ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X			X		X	
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - FOMENTO DA CREATIVIDADE				X	X			
ET.10 - EDUCACIÓN PARA A SAÚDE	X	X	X		X		X	
ET.11 - EDUCACIÓN PARA SUSTENTABILIDADE E CONSUMO RESPONSABLE	X	X	X		X		X	
ET.12 - FORMACIÓN SOBRE O CAMBIO CLIMÁTICO					X		X	

	UD 9	UD 10	UD 11
ET.1 - COMPRENSIÓN LECTORA	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E DIXITAL		X	X
ET.6 - ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO			X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X

	UD 9	UD 10	UD 11
ET.9 - FOMENTO DA CREATIVIDADE	X	X	X
ET.10 - EDUCACIÓN PARA A SAÚDE			X
ET.11 - EDUCACIÓN PARA SUSTENTABILIDADE E CONSUMO RESPONSABLE			X
ET.12 - FORMACIÓN SOBRE O CAMBIO CLIMÁTICO	X	X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
ESCALADA E ACTIVIDADES MULTI-AVENTURA	Actividade no medio natural que se desenvolve nas aforas da cidade de Lugo. Dentro desta, o alumnado practicará diferentes actividades de escalada ao aire libre, así como tamén diversos circuitos multiaventura en tirolinas e outros retos.	X		
CAMPIONATO PROVINCIAL PIRAGÜISMO	Actividade na que o alumnado compite contra outros centros unha carreira de orientación organizada polo clube Compás de Lugo		X	
DRAGON BOAT E PIRAGÜISMO	Actividade desenvolvida en asociación cos clubes de Piragüismo de Monforte			X

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES UNIDÁCTICAS
Metodoloxía empregada
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO METODOLÓXICO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
ACTUACIÓN PERSONAL DA PERSOA DOCENTE
Medidas de atención á diversidade
MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE



Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS

### Descrición:

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

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

**RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:** Análise dos resultados obtidos polo alumnado trala avaliación final da 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 metodoloxía empregada, dos 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 E AMBIENTE NAS SESIÓNS:** Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado.

**ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:** Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado e a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e unha enquisa.

**INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:** Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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

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

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

Propónse facer o seguimento e a avaliación da programación nos seguintes prazos:

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
  - Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.
  - Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.
  - Ao finalizar o curso escolar. As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos,

reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

## **9. Outros apartados**

### **1. PESO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS POR TRIMESTRE**

#### PRIMEIRO TRIMESTRE

1. UNIDADE 1: 10%
2. UNIDADE 2: 30%
3. UNIDADE 3: 40%
4. UNIDADE 4: 20%

#### SEGUNDO TRIMESTRE

1. UNIDADE 5: 20%
2. UNIDADE 6: 45%
3. UNIDADE 7: 35%

#### TERCEIRO TRIMESTRE

1. UNIDADE 8: 40%
2. UNIDADE 9: 20%
3. UNIDADE 10: 30%
4. UNIDADE 11: 10%