

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

### Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15010812	IES Virxe do Mar	Noia	2022/2023

### Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Bacharelato	Educación física	1º Bac.	3	105

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	25
4.2. Materiais e recursos didácticos	27
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	28
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	28
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	30
6. Medidas de atención á diversidade	30
7.1. Concreción dos elementos transversais	32
7.2. Actividades complementarias	33
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	33
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	35
9. Outros apartados	36

## 1. Introducción

Hoxe en día, podemos afirmar que a Educación Física (EF), despois dun longo camiño, non exento de obstáculos, é considerada como elemento esencial na formación dos nosos alumnos, nenos e xoves.

Nesta sociedade, concienciada en moitos aspectos relacionados coa actividade física e o deporte, a nosa materia atopou unha formidábel base para afrontar novos retos. Agora, situámonos ante novas motivacións para os profesionais da actividade física, e concretamente, para os profesores de Educación Física. A nosa área enriquecese coa aparición constante de novas formas de actividade e unha demanda social crecente das mesmas. Isto non é óbice para que o alumnado, cada vez mellor preparado desde o punto de vista motriz, demande de nós unha Educación Física que lles aporte experiencias, novas aprendizaxes, que os prepare para unha sociedade do lecer, que o seu desenvolvemento e aprendizaxes lle posibiliten no futuro a elección das actividades físicas atractivas e axustadas as súas necesidades e que lles proporcione saúde, calidade de vida e todos aqueles beneficios perfectamente contrastados que nos dá o exercicio.

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a Competencia Motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de EF como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora. (D. 86/2015)

As actividades, nesta etapa, deixan de ter un sentido tan recreativo, para perseguir un fin máis utilitario e funcional, no que os contidos se transforman, cada vez máis, en elementos específicos, tanto no eido da condición física, cunha clara orientación cara á saúde, coma dos xogos e deportes, as actividades de expresión corporal e os compoñentes sociais e cívicos vinculados coa actividade física e o deporte

Como resultado da situación vivida nestes últimos meses, parte do alumnado por haber experimentado problemas físicos e psicolóxicos, traumas debidos a enfermidade, inseguridade alimentaria, illamento social, discriminación, ansiedade, depresión ou perda.

No que saúde física se refire, diferentes estudos falan dun empeoramento nos hábitos relacionados coa práctica de actividade física e a alimentación, directamente asociados cos preocupantes datos de sobrepeso e obesidade que xa padecía a poboación antes do confinamento, especial na poboación infanto-xuvenil.

Facendo alusión a EF, o complexo contexto que rodea a esta materia e que defire doutras materias (espazos, actividades, interacción, materiais e equipamentos) fai necesario que se xeren procedementos específicos que garantan a seguridade e o benestar do alumnado e do persoal docente, minimizando os riscos e posibilitando unha EF de calidade.

Son amplamente coñecidos os beneficios da EF, o exercicio físico e o deporte, desempeñando un papel fundamental no bo funcionamento dos diferentes sistemas do corpo humano ante posibles alteracións ou ataques externos, sendo considerada por ilo, a materia de EF, fundamental para o desenrolo integral do alumnado. Por iso, debemos garantir que se imparta de forma segura e responsable, para o alumnado e o persoal docente, asegurando así que adquiran as competencias clave, profesionais e deportivas e se desenvolvan as habilidades e oportunidades de promoción da saúde e benestar. Temos que ser conscientes do gran valor que ten unha EF de calidade nestes momentos de gran risco para a saúde. É a única materia con capacidade de mellorar o sistema inmune do alumnado. A actividade física xera transformacións positivas a nivel orgánico que melloran os nosos niveis de saúde e benestar. En consecuencia, a nosa materia faise agora máis útil e necesaria ca nunca.

O longo das seguintes páxinas, plasmaremos a concepción e a interpretación da EF acordada e compartida no noso departamento, froito das continuas e produtivas reflexións sobre as diferentes circunstancias presentes no noso centro.

Un feito moi importante que non podemos deixar de resaltar, é que por fin as administracións educativas comezan a decatarse de toda esta problemática e deciden aumentar as horas dedicadas á nosa materia neste nivel de 1º bacharelato. pasamos de 2 a 3 horas, polo que podemos ser máis ambiciosos na procura dos obxectivos e na adquisición das diferentes competencias.

Neste nivel de 1º Bac hai 3 grupos. 1ºA con 21 alumnas/s, 1ºB con 25 alumnos/as e 1ºC con 23 alumnas/os.. Hai en total 5 persoas entre os tres cursos que repiten curso,

As instalacións do centro son un ximnasio cuberto e unha pista polideportiva exterior.

Dispoñemos de material suficiente para desenvolver as UD, unicamente deberemos renovar algúns balóns.

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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Interiorizar o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable, planificando responsable e conscientemente a súa actividade física a partir da autoavaliación persoal con base en parámetros científicos e avaliábeis, e axustando as prácticas motrices ás súas necesidades e motivacións persoais para satisfacer as súas demandas de lecer activo e de benestar persoal, así como coñecer posibles saídas profesionais asociadas á actividade física.			2-5	1-4	11-12-50		3	
OBX2 - Adaptar autonomamente as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices específicas das modalidades practicadas, a diferentes situacións con distintos niveis de dificultade, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión e execución adecuados á súa lóxica interna para resolver situacións motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas, e consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					12-40		2-3	
OBX3 - Difundir e promover novas prácticas motrices, compartindo espazos de actividade físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto cara aos participantes e ás regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica e proactiva ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír autonomamente ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa, fomentando a detección precoz e o coñecemento das estratexias para abordar calquera forma de discriminación ou violencia.	5	3			11-20-50	3		
OBX4 - Analizar criticamente, e investigar, sobre as prácticas e manifestacións culturais vinculadas coa motricidade segundo a súa orixe e evolución, desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económicos, políticos e sociais que condicionasen o seu desenvolvemento, practicándoas e fomentando a súa conservación para ser capaz de defender, desde unha postura ética e contextualizada, os valores que transmiten.		3	5		12	1		1

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX5 - Implementar un estilo de vida sustentable e comprometido coa conservación e mellora da contorna, organizando e desenvolvendo accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, asumindo responsabilidades na seguridade das prácticas, para contribuír activamente ao mantemento e coidado do medio natural e urbano e dar a coñecer o seu potencial entre os membros da comunidade.			5		12-20	4	1	

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Sistemas de traballo da condición física	Nesta unidade repasaremos as bases teóricas sobre o traballo da resistencia e a forza e os seus efectos no organismo.	3	12	X		
2	Plan de adestramento persoal	Deberán elaborar e poñer en práctica un plan personalizado de mellora da condición física. O punto de referencia son uns tests feitos ao comezo do curso, e ao finalizar esta unidade.	17	10	X		
3	Deportes alternativos	Traballaremos as habilidades técnicas e tácticas de 3 deportes alternativos.	10	11	X		
4	Organización de xogos no magosto	Traballaremos os aspectos básicos na organización e desenvolvemento de actividades lúdico-deportivas durante o día da celebración do magosto.	3	2	X		
5	Aspectos básicos da nutrición	Repasaremos os aspectos básicos do que se podería considerar unha alimentación saudable.	8	12		X	
6	Plan persoal de nutrición	Coa información da anterior unidade, o alumnado deberá elaborar un plan de mellora da súa alimentación.	13	6		X	
7	Desafíos cooperativos	O alumnado dividido en grupos, deberá superar 3 desafíos cooperativos a escoller entre varios.	10	14		X	
8	Organización do festival de entroido	O alumnado deberá participar na organización das actividades festivas do entroido.	3	2		X	
9	Técnicas de relaxación	Coñeceremos e practicaremos as principais técnicas de relaxación	3	5			X
10	Iniciación a ioga e método Pilates	Traballaremos estes métodos de mellora da flexibilidade e da conciencia corporal	7	8			X
11	Plan persoal de mellora da hixiene postural	Deberán elaborar e poñer en práctica un plan de mellora da hixiene postural utilizando a información da anterior unidade didáctica.	13	10			X
12	Deportes colectivos	Traballaremos aspectos técnico-tácticos de 3 deportes colectivos vistos na etapa da	10	13			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
12	Deportes colectivos	ESO	10	13			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Sistemas de traballo da condición física	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Coñece os efectos sobre o organismo da práctica de actividade física. Coñece os diferentes métodos de adestramento da condición física.	PE	80
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Amosa coñecemento de como afectan á saúde certas actividades de risco.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Sabe realizar quecementos adaptados á actividade física.	TI	20
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utiliza a aula virtual para enviar as tarefas seguindo as instrucións correctamente.		

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>- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
2	Plan de adestramento persoal	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Elabora e pon en práctica un plan persoal de mellora da condición física	PE	80
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Desenvolve a práctica seguindo criterios científicos e de seguridade.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utiliza a aula virtual para enviar e recibir tarefas con corrección.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Elabora e pon en práctica un plan persoal de mellora da condición física		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Elabora e pon en práctica un plan persoal de mellora da condición física		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Elabora con autonomía quecementos específicos.	TI	20
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Utiliza correctamente a contorna do centro como lugar para desenvolver a actividade física.		

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>- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> </ul>



Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades.</li> <li>- Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física.</li> <li>- Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
3	Deportes alternativos	11

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Adapta os seus movementos ás situacións concretas do xogo.	TI	100
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Domina as técnicas dos xogos.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Toma decisións correctas de táctica individual.		
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Amosa iniciativa e sabe tomar as decisións correctas ante diferentes situacións.		

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Valora a importancia do éxito colectivo por diante do persoal.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	Organización de xogos no magosto	2

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participar de forma activa e coordinada na organización dos xogos.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Organizar e xestionar correctamente un xogo		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Organizar e xestionar correctamente un xogo		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Organizar e xestionar correctamente un xogo	TI	100
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Ter en conta a importancia dos valores da sociedade na organización do xogo.		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Organizar e xestionar correctamente un xogo		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Ter en conta a importancia dos valores da sociedade na organización do xogo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para previr e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Organizar e xestionar correctamente un xogo		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Selección responsable e sustentable do material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes.</li> <li>- Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer.</li> <li>- Desprazamentos e transporte de accidentados.</li> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> <li>- Contido básico de caixa de primeiros auxilios.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> <li>- Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura.</li> <li>- Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>

Contidos
- Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas.

UD	Título da UD	Duración
5	Aspectos básicos da nutrición	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Coñecer os aspectos básicos dunha alimentación saudábel.	PE	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Desenvolver unha actitude crítica ante as diferentes dietas que continuamente aparecen nas redes sociais.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utilización correcta da aula virtual para recibir e entregar tarefas.		
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Desenvolver unha actitude crítica ante as diferentes dietas que continuamente aparecen nas redes sociais.		

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>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Saúde social.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Análise crítica de estratexias publicitarias.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	Plan persoal de nutrición	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Deseño dun plan semanal de mellora da súa alimentación en base ás preferencias e gustos persoais.	PE	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Actitude crítica ante as diferentes dietas que aparecen nas redes sociais.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utilización correcta da aula virtual para recibir e enviar tarefas.		
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Deseño dun plan semanal de mellora da súa alimentación en base ás preferencias e gustos persoais.		

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>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Trastornos vinculados coa imaxe corporal.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	Desafíos cooperativos	14

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Deberán resolver dous desafíos cooperativos dos tres presentados.	TI	100
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participación activa e coordinada co seu grupo na resolución dos desafíos.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Deberán resolver dous desafíos cooperativos dos tres presentados.		
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Deberán resolver dous desafíos cooperativos dos tres presentados.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Deberán resolver dous desafíos cooperativos dos tres presentados.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participación activa e coordinada co seu grupo na resolución dos desafíos.		
CA5.3 - Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas, con e sen base musical, aplicando con precisión, idoneidade e coordinación escénica as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.	Deberán resolver dous desafíos cooperativos dos tres presentados.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
8	Organización do festival de entroido	2

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



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.		
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.		
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.	TI	100
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.		
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para previr e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Participar de forma activa e coordinada na organización do festival.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Selección responsable e sustentable do material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> <li>- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.</li> <li>- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraje, persoal técnico, participante, público e outros.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.</li> <li>- Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
9	Técnicas de relaxación	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Coñecer e aplicar correctamente as diferentes técnicas de relaxación.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Coñecer e aplicar correctamente as diferentes técnicas de relaxación		
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Valorar as técnicas de relaxación como un instrumento importante na xestión dos problemas cotiás.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utilizar correctamente a aula virtual para recibir e enviar información.		

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>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
10	Iniciación a ioga e método Pilates	8

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Coñecer os principios básicos e as técnicas máis coñecidas do método Pilates e do ioga.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Valorar a relevancia que ten a correcta aplicación destas técnicas na saúde e benestar físico e emocional.	PE	100
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Valorar a relevancia que ten a correcta aplicación destas técnicas na saúde e benestar físico e emocional.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utiliza correctamente a aula virtual para recibir e enviar información.		

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>- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
11	Plan persoal de mellora da hixiene postural	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Elabora e desenvolve correctamente un plan persoal de mellora da hixiene postural.	PE	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Elabora e desenvolve correctamente un plan persoal de mellora da hixiene postural.		
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Elabora e desenvolve correctamente un plan persoal de mellora da hixiene postural.		
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Utiliza correctamente a aula virtual para recibir e enviar tarefas e información.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Elabora e desenvolve correctamente un plan persoal de mellora da hixiene postural.		
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Elabora e desenvolve correctamente un plan persoal de mellora da hixiene postural.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Elabora e desenvolve correctamente un plan persoal de mellora da hixiene postural.		

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>- Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración.</li> <li>- Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal.</li> <li>- Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados.</li> <li>- Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia.</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.</li> <li>- Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas.</li> <li>- Saúde social.</li> <li>- Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde.</li> <li>- Saúde mental.</li> <li>- Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración.</li> <li>- Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares).</li> <li>- Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
12	Deportes colectivos	13

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Rompe cos estereotipos sociais relacionados coas diferentes prácticas deportivas.	TI	100
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Participa de forma coordinada nas diferentes accións de equipo.		
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Toma decisións tácticas correctas adaptadas a cada situación de xogo.		
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Recoñece a importancia das decisións que se toman en situacións de xogo. Razona e rectifica en base a criterios lóxicos.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Participa de forma coordinada nas diferentes accións de equipo.		
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Participa de forma coordinada nas diferentes accións de equipo.		
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participa na correcta organización das actividades de xogo propostas nas clases.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional.</li> <li>- Toma de decisións.</li> <li>- Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.</li> <li>- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.</li> <li>- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.</li> <li>- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> </ul>



## Contidos

- Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte.
- Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.
- Mercado, consumismo e deporte.
- Saídas profesionais no ámbito deportivo.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Para comezar, definimos unha serie de orientacións metodolóxicas xerais para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

¿ Carácter eminentemente práctico e vivencial da materia nestas etapas.

¿ A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.

¿ Uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa para permitir a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciar a inclusión do alumnado.

¿ Deseño de diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes.

¿ Potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.

¿ Favorecer metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.

¿ Procurar a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos, cunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

Tendo en conta as directrices sinaladas e, a nivel práctico, debemos facer mención os diferentes elementos metodolóxicos que imos contemplar o longo do curso. Estes elementos serán definidos para cada unha das unidades didácticas do curso:

¿ Estilo de Ensinanza: Produtivo (si hai unha responsabilidade do alumno na produción e xestión da súa aprendizaxe) ou reprodutivo (si se busca a reprodución dun patrón determinado).

¿ Estratexia de Práctica: Global, analítica ou mixta. O tipo de estratexia dependerá do tipo de contido e tamén, do estilo de ensino manexado en cada momento.

¿ Técnica de ensino: entendida coma o modo mais adecuado de transmitir o que pretendemos que realice o noso alumnado. Manexamos o Mando Directo e a Asignación de Tareas nos estilos Reprodutivos e a Resolución de Problemas, a Descuberta Guiada e a Técnica de Proxectos nos estilos Produtivos.

¿ Tareas de E-A: referíndose este apartado a cantidade e calidade da información que se lle da ós alumnos/as nas diferentes situacións de aprendizaxe. Poden ser Definidas, Semidefinidas ou Non Definidas.

¿ Agrupamentos: forma na que se organiza o grupo-clase para realizar as tarefas de ensino encomendadas. Estes serán de forma individual ou en pequenos grupos chamados grupos de traballo (grupos formados por 4-5 alumnos/as, sempre serán os mesmos o longo do trimestre e traballarán no espazo indicado polo profesor/a e sempre mantendo a distancia de seguridade).

Contemplamos principalmente a utilización da técnica de ASIGNACIÓN DE TAREFAS, que aínda que se trata dun estilo directivo, é o que mellor se acomoda ás sesións dentro desta materia. Non obstante, haberá momentos, sobre todo en unidades didácticas referidas á expresión corporal ou a xogos pre-deportivos, no que o método dominante sexa a RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Gustaríanos recalcar que os estilos non directivos son de gran axuda para os alumnos, pero debemos ter en conta os condicionantes de espazo ou número de alumnos por grupo, pero sobre todo de tempo, á hora de poder levarlos a cabo.

¿ ACTIVIDADES DE ENSINO NAS QUE NOS BASEAREMOS: Ao ser esta unha materia de marcado carácter práctico, as actividades que viran en torno aos contidos procedimentais serán as de maior peso específico. Aínda que, atendendo á diversidade dos contidos presentes no currículo, levaremos a cabo actividades que incluírán varios tipos de

actividades:

¿ Explicacións de tipo teórico, nas que o profesor ou profesora explicará ao alumnado os fundamentos conceptuais en torno aos que vira cada sesión. Para nós é moi importante que os alumnos comprendan a fundamentación de cada sesión e non sexan meros repetidores dos exercicios que se propoñen. Nos contidos que se considere necesario pola súa importancia ou complexidade facilitaráselle aos alumnos apuntes ou outro tipo de material para facilitar a súa aprendizaxe.

¿ Busca activa de información, ben sexa en xornais, libros ou en internet.

¿ Exercicios de tipo práctico nos que se incluírán unha gran batería de xogos e tarefas xogadas, intentando motivar o máis posible a cada alumno/a, así como exercicios analíticos e progresións que faciliten a aprendizaxe das técnicas motrices.

¿ Mini-competicións cuxo obxectivo será aplicar o aprendido en cada sesión e colaborar cos compañeiros no desenvolvemento da actividade. É importante destacar que a competición ten un alto contido educativo a condición de que o obxectivo de gañar non sexa nin o primeiro nin o único.

¿ Elaboración e resolución de tarefas web, a través de Edixgal.

¿ ESTRUCTURA DAS SESIÓNS: Debido á propia natureza da materia, as nosas sesións han de lograr que o alumnado asimile os contidos propostos ao mesmo tempo que realicen unha práctica física correcta. Así pois, respectando o anterior, a estrutura básica das sesións será a seguinte:

¿ Explicación teórica por parte do profesor ou profesora: Nesta parte indícaranse os obxectivos pretendidos para a sesión e explicaranse os contidos conceptuais pertinentes.

¿ Quecemento: Posta a punto para a realización do exercicio físico tendo en conta a actividade posterior que se levará a cabo.

¿ Parte principal: Parte da sesión na que se traballa de forma máis intensa e buscando o logro dos obxectivos propostos.

¿ Volta á calma: Nesta parte báixase a intensidade da sesión e aprobeitase tamén para comentar o desenvolvemento da mesma e ata aclarar cuestións que os alumnos estimen oportunas.

¿ Hixiene: Neste curso será opcional pero intentaremos na medida do posible concienciar o alumnado e nas clases que sexa posible posibilitar o aseo persoal básico e cambio de roupa (polo menos da camiseta).

## NORMATIVA DE ASISTENCIA E PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO

O pouco tempo e o carácter altamente práctico da materia lévanos a considerar a asistencia e a práctica do alumnado como básica. A non participación por motivos de ¿Faltas de asistencia¿ ou ¿Falta de práctica¿ na sesión, sen xustificar, implicará unha valoración negativa na cualificación do alumnado no apartado de CONTIDOS COMÚNS.

¿ ALUMNADO QUE NON REALIZAN A PRÁCTICA:

Os alumnos/as con enfermidade ou lesión que asistan a clase pero non poidan realizar a práctica deberán entregar o xustificante por escrito correspondente do seu pai/nai ou titor, e se a situación se vai prolongar no tempo, deberá ser un médico o que certifique o seu estado, o tempo aproximado que deberá permanecer sen exercitarse e, de ser posible, as orientacións médicas para implementar un traballo coadjudante na súa problemática, a través do exercicio físico. Estes alumnos/as serán parte activa das clases na medida que se poida, participando como colaboradores en axudas aos compañeiros, organización do material, de apoio de compañeiros con necesidades educativas especiais se os houbese, etc. Naquelas sesións nas que non teñan un papel activo, proporcionaráselles unha ficha de sesión na que deberán describir as actividades que realizan os seus compañeiros e que deberán entregar ao finalizar a sesión/unidade didáctica ou trimestre. Estas fichas modelo estarán á disposición do alumnado que non fai práctica e deberán ser entregadas en perfecto estado para seren valoradas. A non presentación destas fichas suporá a consideración de ¿Falta de práctica¿. Naqueles casos nos que sexa posible, o alumnado nesta situación e que mostren un claro problema de inactividade física e sedentarismo, camiñarán ao redor da instalación durante o tempo indicado, a través da aplicación dun programa básico de adestramento.

¿ NORMATIVA BÁSICA DE EQUIPAMENTO PERSOAL DO ALUMNADO: Neste aspecto, establécense unhas normas co obxectivo de desenvolver e favorecer a hixiene individual e colectiva, e coidar a seguridade do alumnado na práctica da actividade física:

¿ Cantimplora ou botella de auga sinalada co seu nome.

¿ Camiseta deportiva.

¿ Pantalón curto de deporte, mallas deportivas e/ou chándal.

¿ Calzetíns de deporte.

¿ Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado cunha sola de máis de 3 cms. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes.

¿ Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras) que

poidan limitar os movementos, causar lesións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).

¿ Poderase recomendar ao alumnado a utilización de vestimenta específica no desenvolvemento dos temas relacionados coa expresión corporal ou as actividades na natureza, pero serán avisados con antelación polo profesor/a.

SERÁ OBRIGATORIO:

¿ Levar o pelo longo recollido: por seguridade e comodidade.

¿ Coidar e respectar os compañeiros/as, o material, o profesorado e as instalacións.

¿ Participar nas clases.

¿ A puntualidade e a asistencia as clases.

ESTA PROHIBIDO NAS CLASES:

¿ comer e mascar chicle.

¿ O profesorado valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un perigo para o alumno/a e/ou compañeiros/as. Nese caso, os seus usuarios/as terán que retiralos.

Considerarase ¿Falta de material¿ cando se incumpra parcial ou totalmente o exposto nos puntos anteriores. O alumnado infractor non poderá realizar a sesión, supoñendo polo tanto ¿Falta de práctica¿ sen posibilidade de ser xustificada.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Os principais recursos e materiais que utilizaremos no área de Educación Física son: RECURSOS HUMANOS, INSTALACIÓNS DEPORTIVAS e MATERIAL DIDÁCTICO

Os principais recursos e materiais que utilizaremos no área de Educación Física son:

RECURSOS HUMANOS:

Alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade).

Profesor e as súas explicacións e/ou exemplificacións.

Técnicos deportivos (Programa Coñece o meu Club), na medida en que o permita a situación actual da COVID 19.

INSTALACIÓNS:

Aula.

Pista polideportiva exterior.

Pavillón cuberto municipal.

Espazos abertos do recinto escolar.

Parque de ¿A alameda¿ e o paseo marítimo.

MATERIAL DIDÁCTICO:

Convencional:

Carpeta de E.F do alumno/a.

Apuntes e fichas elaborados polos profesores do departamento.

Material deportivo diverso especificado no inventario de material do departamento.

Non convencional:

Material específico de deportes alternativos, expresión corporal, circo e actividades na natureza.

Materiais reciclados e autoconstruídos polos propios alumnos/as

Material audiovisual: CDs de música e de vídeo, cámara de vídeo, televisión e vídeo, equipo de música.

Ademais, a partir deste curso 22/23, o alumnado de 3ºESO contará cun ordenador cedido pola consellería e acceso ao libro electrónico Edixgal, polo que utilizaremos esta plataforma para descargar diferentes contidos dixitais en tarefas avaliábeis.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A gran cantidade e variedade de unidades didácticas fan desaconsellable establecer un criterio ou fórmula única de avaliación inicial. Cada unidade didáctica demanda un tipo diferente de valoración. Pero o que si podemos é utilizar actividades e exercicios de tipo global ao comezo de cada unidade que sirvan como instrumento de valoración tanto grupal como individual. Esta, realizarase na sesión 0 de cada unidade didáctica, a través da proposta de situacións xenéricas relacionadas coa temática da unidade e introducindo tarefas semidefinidas ou non definidas, utilizando a observación como instrumento de análise das evolucións dos nosos alumnos e alumnas.

Tras esa valoración poderemos decidir si as actividades planificadas se axustan á realidade do grupo ou si hai algún caso especial que necesite dalgún tipo de adaptación. Estas adaptacións poden ser tanto nas actividades escollidas como nos procedementos e instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. En todo caso, a información recollida serviranos para:

Identificar aos alumnos ou ás alumnas que necesitan un maior seguimento no seu proceso de aprendizaxe. (débase ter en conta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).

Adoptar medidas organizativas específicas (reforzos, deseño de espazos, xestión de tempos grupais para favorecer a intervención individual).

Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.

## 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>3</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>Proba escrita</b>	80	80	0	0	100	100	0	0	0	100
<b>Táboa de indicadores</b>	20	20	100	100	0	0	100	100	100	0

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	100	0	<b>57</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	0	100	<b>43</b>

### Criterios de cualificación:

O longo das UD estableceuse tamén unha avaliación formativa, valorando o profesorado a evolución con respecto aos estándares de aprendizaxe traballados e modificando o prantexamento inicial de ser necesario. No proceso de avaliación debemos ter en conta as seguintes consideracións previas:

Tanto na avaliación continua nos diferentes cursos como nas avaliacións finais nas diferentes etapas educativas, deberá terse en conta o grao de dominio das competencias correspondentes á Educación Secundaria Obligatoria e o Bacharelato, a través de procedementos de avaliación e instrumentos de obtención de datos que ofrezan validez e fiabilidade na identificación das aprendizaxes adquiridas. Por iso, para poder avaliar as competencias é necesario elixir, sempre que sexa posible, estratexias e instrumentos para avaliar ao alumnado de acordo cos seus desempeños na resolución de problemas que simulen contextos reais, mobilizando os seus coñecementos, destrezas, valores e

actitudes.

Han de establecerse as relacións dos estándares de aprendizaxe avaliábeis coas competencias ás que contribúen, para lograr a avaliación dos niveis de desempeño competencial alcanzados polo alumnado.

A avaliación do grao de adquisición das competencias debe estar integrada coa avaliación dos contidos, na medida en que ser competente supón mobilizar os coñecementos, destrezas, actitudes e valores para dar resposta ás situacións expostas, dotar de funcionalidade ás aprendizaxes e aplicar o que se aprende desde unha formulación integradora.

Os niveis de desempeño das competencias poderanse medir a través de indicadores de logro, tales como rúbricas ou escalas de estimación. Estes indicadores de logro deben incluír rangos dirixidos á avaliación de desempeños, que teñan en conta o principio de atención á diversidade.

O profesorado establecerá as medidas que sexan necesarias para garantir que a avaliación do grao de dominio das competencias do alumnado con discapacidade se realice de acordo cos principios de non discriminación e accesibilidade e deseño universal.

O profesorado debe utilizar procedementos de avaliación variados para facilitar a avaliación do alumnado como parte integral do proceso de ensino e aprendizaxe, e como unha ferramenta esencial para mellorar a calidade da educación. Así mesmo, é necesario incorporar estratexias que permitan a participación do alumnado na avaliación dos seus logros, como a autoavaliación, a avaliación entre iguais ou a coavaliación. Estes modelos de avaliación favorecen a aprendizaxe desde a reflexión e valoración do alumnado sobre as súas propias dificultades e fortalezas, sobre a participación dos compañeiros nas actividades de tipo colaborativo e desde a colaboración co profesorado na regulación do proceso de ensino-aprendizaxe.

En todo caso, os distintos procedementos de avaliación utilizables, como a observación sistemática do traballo dos alumnos, as probas orais e escritas, os protocolos de rexistro, ou os traballos de clase, permitirán a integración de todas as competencias nun marco de avaliación coherente.

**Criterios de avaliación**

Tal e como ven indicado no Decreto 86/2015, enténdese a estes como o referente específico para avaliar o aprendizaxe do alumnado. Describen o que se quere valorar e o que o alumnado debe lograr, tanto en coñecementos como en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

**Criterios de cualificación**

Cualificación de cada UD: en cada UD hai que chegar ao mínimo en cada estándar básico e a nota será a suma da nota obtida en cada estándar a avaliar na UD. O grao de consecución dos estándares en cada UD aparece reflectido na última columna nos seguintes cadros.

Cualificación da avaliación: para aprobar a avaliación hai que chegar o 5 e a nota será a obtida da suma da nota de cada UD traballada na avaliación.

Cualificación do curso: a nota final será a media da obtida nas tres avaliacións. Para superar o curso ten que ser como mínimo de 5.

(O departamento decidiu que na cualificación da avaliación e na cualificación do curso, con 0,5 décimas sube a nota o seguinte valor, é dicir: un 8,5 sube a un 9, pero un 8,4 é un 8).

**ALUMNADO QUE NON POIDA REALIZAR A PARTE PRÁCTICA:** cabe facer unha mención especial a unha circunstancia que adoita acontecer na nosa materia. Ben por lesión, ben por enfermidade acaecida, non e pouco habitual que algúns alumnos/as non poidan realizar as tarefas prácticas propostas nalgunha sesións. Temos que diferenciar cal é o motivo desta falta de práctica, non sendo admisible ningunha circunstancia diferente a malestar, enfermidade ou lesión. No caso da primeira, será o criterio do profesor o que valore a posibilidade de que non se realice traballo físico nesa sesión. No caso de patoloxía ou lesión deportiva, sempre se esixirá a presentación dun certificado médico que informe das circunstancias exactas da recomendación de non práctica, o período estimado desta situación e cales son as contraindicacións a realización de exercicio físico. O alumnado que se atope nesta situación, e durante o período que dure esa situación, terá as seguintes modificacións do procedemento de cualificación:

Baixo ningún caso o alumno/a está exento da asistencia a clase. O alumno/a participará en labores organizativas e preparatorias que o profesor/a estime necesarias e que este poida acometer sen compromiso para o seu estado de saúde.

Nas UD, realizaranse as modificacións necesarias no caso de que os CA se avalíen a través dunha proba motriz. Nese caso, deseñárase un procedemento de avaliación adaptado (realización de traballos teóricos,...).

Cando, para avaliar un CA, se utilicen procedementos de avaliación para as producións que o alumnado poida realizar (exames, traballos teóricos, traballos web...) estes serán aplicados tamén o alumnado lesionado/enfermo.

A ponderación das distintas probas realizadas ó alumnado que non realiza práctica poderá ser modificada cando as súas posibilidades de avaliación se atopen seriamente limitadas. O profesor/a do grupo no que se atope decidirá as adaptacións no procedemento de avaliación nestes casos.

Unha vez que as circunstancias que provocaron que o alumnado non poida realizar traballo físico rematen, estes volverán á situación normalizada do resto da clase. Neste momento ese alumnado poderá facer as probas de avaliación que non puido facer no seu momento por mor da lesión

#### Avaliación final na ESO

Nesta convocatoria, o alumnado deberá ter correctamente resoltas e presentadas as Actividades Complementarias de Reforzo, que se lle entregarán o finalizar a 3ª avaliación, ben en man ou ben a través da aula virtual e EDIXGAL). Ademais terán que presentarse a unha proba individualizada (teórica e/ou práctica) establecida polo departamento para tal efecto. Os contidos a avaliar serán unha síntese dos contidos non superados ao longo do curso, e que serán preparados nos días que van desde o remate da 3ª avaliación e o remate do curso.

Realizarase unha proba teórica para avaliar os CA teóricos que o profesor considere que ten menos asentados.

Realizarase unha proba práctica para avaliar os CA que o profesor considere que ten menos asentados.

Ambas probas valoraranse a través dunha escala 1-10.

A cualificación final será a media obtida entre as probas teórica, práctica e as actividades complementarias de reforzo realizadas polo alumnado. Esta cualificación en ningún caso poderá ser menor á obtida na 3ª avaliación.

O resto de alumnado que xa estaba aprobado ao rematar a 3ª avaliación, poderá subir ata 1 punto como máximo si participa nas actividades de ampliación e mellora, e consegue mellorar as súas competencias na materia.

#### **Crterios de recuperación:**

O alumnado que obteña unha cualificación negativa nunha UD, deberá iniciar un Programa de Recuperación co inicio da seguinte UD. Este programa consistirá na realización dun traballo específico sobre a temática da UD non superada e que sirva para traballar o CA non superado. Polo tanto, en función da descrición do CA, o traballo poderá ser teórico, práctico e/ou ambos. Ademais, este programa de recuperación inclúe unha sesión semanal de tutoría e seguimento do traballo do alumnado, que será desenvolvida durante un período de recreo semanal establecido co arranxo das posibilidades do profesorado do departamento. Nestas sesións, o alumnado que teña algún CA non superado, dedicará os seus esforzos, baixo a dirección e supervisión do profesorado, a mellorar o seu rendemento nas probas establecidas para avalialo. Logo de realizar as sesións que o profesor/a considere precisas, poderáselle propoñer unha proba específica para volver a medir o seu desempeño no estándar concreto.

Si o programa de recuperación non ten resultados positivos e algún alumno/a non é capaz de superar os CA asociados a cada avaliación, obterá unha cualificación negativa nesa avaliación. Co inicio da seguinte avaliación, continuarán no programa de recuperación, seguindo as instrucións específicas que o profesor/a do curso estime oportunas para axudarlle a superar os obxectivos non acadados.

Un alumno/a con dúas ou máis avaliacións suspensas, que realizou un seguimento correcto do programa de recuperación e que ademais presenta unha correcta actitude cara á materia, poderá acollerse a unha proba individualizada (teórica e/ou práctica) final para valorar si acadou os mínimos esixibles para superar a materia.

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

No nivel de 1º Bac non hai materias pendentes, polo que este apartado queda sen cubrir.

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

Para a realización deste apartado tívose en conta a normativa vixente, reflectida nos artigos 71 ao 79 ; Lei Orgánica 2/2006, do 3 maio de educación (BOE do 4 de maio), e as modificacións introducidas nos devanditos artigos pola Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa. Estas normas concretan cales son os alumnos/as con necesidades específicas de apoio educativo:

- 1.- Necesidades Educativas Especiais. (NEE): Alumnado con minusvalía (motora, sensorial e/ou intelectual) ou trastornos graves de conduta.
- 2.- Dificultades específicas de aprendizaxe (dislexia, discalculia, atraso escolar...).
- 3.- Trastorno con déficit de atención e hiperactividade (TDAH).
- 4.- Altas capacidades intelectuais.
- 5.- Incorporación tardía ao sistema educativo español (inmigrantes, xitanos,...).

6.- Condicións persoais ou de historia escolar (problemas familiares, hospitalización continuada, cambio de centro constante, ...).

Debido á peculiaridade da nosa área, o alumnado con necesidade específica de apoio educativo que require maior atención debido ao grao de adaptación do currículo, sería o do grupo de N.E.E.

En liñas xerais, como obxectivos prioritarios a ter en conta, estaría potenciar a súa autonomía persoal, favorecer a súa participación activa e fomentar a súa capacidade de socialización. Como educadores, é importante non adoptar situacións de permisividade ou sobreprotección, interaccionando con eles con naturalidade.

Como medidas de atención á diversidade, poderemos adaptar o currículo en todos os seus elementos (Orde do 6 de outubro 1995. DOG 07/11/95): elementos prescriptivos (obxectivos, contidos e/ou criterios de avaliación) elaborando unha Adaptación Curricular Individualizada (ACI), ou elementos non prescriptivos (secuencia de contidos, formas e instrumentos de avaliación, organización da aula, agrupamentos e todo aquilo incluído na metodoloxía), elaborando un Reforzo Educativo (RE).

Para a elaboración do Reforzo Educativo poderemos ter en conta algunhas das seguintes consideracións metodolóxicas en función do alumno ao que van dirixidas

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS:

Alumnos con diversidade funcional.

Motora:

Modificar os regulamentos dos xogos e sistemas de puntuación.

Utilizar materiais brandos alternativo ou adaptado.

Ante falta de equilibrio, dotar o alumno/a de reforzos, xeonlleiras..

En determinadas situacións "facer de sombra" do alumno para evitar caídas.

Facer de speaker para dar orientacións.

Modificar os espazos.

Equiparar a desigualdade motora, modificando as formas de desprazamento dos alumnos

Sensorial.

Visual.

Familiarización co ámbito coñecendo texturas, sons, etc.

Deixarlle tocar o material previamente á actividade.

Non utilizar material duro ou con ariscas.

Utilizar materiais máis grandes, sonoros (con cascabeis).

Utilizar compañeiro-guía unidos por unha corda para situacións de colaboración, persecución, etc.

Adaptar o material con marcas (stick, zonas, paredes, etc.).

Engadir cascabeis en situacións de precisión (canastras, porterías, dianas, conos, etc.).

Utilizar sons (golpes, palmadas, etc.) para orientarse no espazo.

Variar os sistemas de puntuación (tocar o taboleiro 1 pto., tocar cascabeis rede 2 pto.)

Equiparar a situación de desvantaxe ao grupo clase ( todos con anteface).

Auditiva:

Falar de fronte vocalizando sen berrar nin esaxerando os xestos.

Utilizar frases curtas, signos e sinais axudando a comprender a mensaxe.

Proximidade ao profesor/a, equipo de música, etc.

Utiliza reforzos visuais (Pano verde=saída, cambio a Pano roxo= stop, cambio parella).

Equiparar a situación de desvantaxe ao grupo clase (todos con tapóns).

Intelectual.

Utilizar poucos obxectos á vez.

Propoñer xogos que presenten poucas decisións a tomar.

Presentar habilidades moi sinxelas nun principio e ir aumentando a súa dificultade.

Propoñer alumnos colaboradores, que cambiarán en cada sesión, para facilitar a participación do alumno.

Transmitir axeitadamente a información con unha linguaxe clara, sinxela e comprensible.

Utilizar sistemas de puntuación sinxelos.

Alumnos con trastornos graves de conduta.

Darlle protagonismo e responsabilidades cando consideremos oportuno (recollida de material, arbitraje, organización e dirección de xogos, etc.).

Non utilizar a actividade física como castigo.

Utilizar reforzos positivos.

DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAXE

Formularanse actividades de reforzo e de apoio, dependendo do caso. En coordinación co profesor de P.T. segundo directrices de intervención dadas no informe de avaliación psicopedagóxica ou nos documentos de Adaptación

curricular individualizada (A.C.I.).

**ALTAS CAPACIDADES INTELECTUAIS.**

Formularanse actividades de ampliación, dependendo do caso. Segundo directrices dadas no programa de enriquecemento deseñado para o alumno/a. Dende esta área será especialmente importante traballar obxectivos encamiñados ao desenvolvemento social do alumno/a.

**INCORPORACIÓN TARDÍA AO SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL.**

A través da actividade física favoreceremos a inclusión destes alumnos/as, obtendo unha maior participación e socialización destes no grupo, independentemente do momento da súa incorporación e situación persoal. Utilizaremos actividades de presentación, xogos cooperativos, actividades de socialización, etc. Variaranse para cada tarefa as formas de agrupamento. Achega cultural ao grupo clase (xogos tradicionais, danzas, música, etc.)

**CONDICIÓN PERSOAIS OU DE HISTORIA ESCOLAR.**

Con este alumnado será especialmente importante a coordinación cos servizos sociais, así como a intervención encamiñada á mellora das habilidades básicas, fomento das relacións sociais, inclusión no grupo, seguimento da asistencia e inculcar a importancia da escolaridade.

**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		
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X			X	X		
ET.3 - Tecnoloxías da información e da comunicación		X				X		
ET.4 - Competencia dixital	X	X			X	X		
ET.5 - Emprendemento social e empresarial		X		X		X	X	X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico		X				X		
ET.7 - Educación emocional e en valores				X			X	X
ET.8 - Igualdade de xénero				X			X	X
ET.9 - Creatividade		X		X		X	X	X

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.1 - Comprensión lectora	X	X	X	
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X	



	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.3 - Tecnoloxías da información e da comunicación			X	
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	
ET.5 - Emprendemento social e empresarial			X	
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico			X	
ET.7 - Educación emocional e en valores				
ET.8 - Igualdade de xénero				
ET.9 - Creatividade			X	

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición
Organización de xogos para o magosto	O alumnado organizado por grupos participará na organización e desenvolvemento de xogos durante a festividade do magosto
Organización do entroido	O alumnado organizado por grupos participará na organización e desenvolvemento do festival de entroido
Viaxe á neve	Poderá participar nesta actividade o alumnado de 1º Bac que por unha causa de forza maior non puido participar no curso anterior.

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

Indicadores de logro
1.MOTIVACIÓN POR PARTE DO PROFESOR CARA A APRENDIZAXE DOS ALUMNOS/AS
2.PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
3. ESTRUCTURA E COHESIÓN NO PROCESO ENSINO/APRENDIZAXE
4. SEGUIMIENTO DO PROCESO DE ENSINO/APRENDIZAXE
5. AVALIACIÓN DO PROCESO

### Descrición:

#### 1. Motivación inicial dos alumnos:

1. Presento ó principio de cada sesión un plan de traballo, explicando a súa finalidade.
2. Comento a importancia do tema para as competencias e formación do alumno/a.
3. Deseño situacións introdutorias previas ó tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas?).
4. Relaciono os temas da materia con acontecementos da actualidade.

#### Motivación durante o proceso

5. Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cunha linguaxe clara e adaptada.
6. Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades atopadas.
7. Relaciono con certa asiduidade os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnos/as.

#### Presentación dos contidos.

8. Reflexiono si os contidos son os indicados para o alumno/a
9. Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (guións, mapas conceptuais, esquemas?).

#### 2. Compoñentes da Programación didáctica

1. Teño establecido que cada programación didáctica está estruturada por Unidades Didácticas
2. Realizo a programación didáctica da materia tendo como referencia o Proxecto Educativo do Centro.
3. Deseño a UD baseándome nas competencias claves que deben de adquirir los alumnos/as
4. Selecciono e secuencio os contidos da miña programación de aula en relación as características de cada grupo de alumnos/as
5. Analizo e deseño dentro da programación didáctica as competencias clave necesarias para a materia.
6. Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado
7. Sigo os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso dos alumnos/as e comprobar o grao no que alcanzan as aprendizaxes.

#### Coordinación docente

8. Adopto estratexias e técnicas programando actividades en función dos obxectivos didácticos, en función de las CC, en función dos distintos tipos de contidos e en función das características dos alumnos.
9. Estou levando á práctica os acordos de departamento para avaliar as competencias básicas así como os criterios de avaliación da materia.

#### 3. Actividades no proceso

1. Deseño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.
2. Propoño os alumno/as actividades variadas (de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de sínteses, de consolidación, de recapitulación, de ampliación e de avaliación).
3. Facilito a adquisición de novos contidos a través de diversas metodoloxías (lección maxistral, traballo cooperativo, traballo individual,...)

#### Estrutura e organización da aula

4. Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto para as actividades que os alumnos realizan na clase).
5. Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar..., controlando sempre o adecuado clima de traballo.
6. Utilizo recursos didácticos variados ( audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos/as, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.

#### Cohesión co proceso de ensino/aprendizaxe

7. Comprobo, de diferentes modos, que os alumnos comprenden a tarefa que teñen que realizar, facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso,
8. Facilito estratexias de aprendizaxe: solicitar axuda, buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e aseguro a participación de todos/as.

#### 4. Seguimento do proceso de ensino-aprendizaxe:

1. Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecúo os tempos,

agrupamentos e materiais utilizados.

2. Proporciono información ó alumno sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.
3. En caso de obxectivos insuficientemente acadados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.
4. En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.

Contextualización do proceso.

5. Teño en conta o nivel de habilidades dos alumnos/as, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, o grao de motivación, etc., e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso ensino-aprendizaxe.
6. Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, PT, Equipos de Orientación Educativa e Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos?
7. Adapto o material didáctico e os recursos ás características e necesidades dos alumnos realizando traballos individualizados e diferentes tipos de actividades e exercicios.
8. Busco e fomento interaccións entre profesor-alumno/a.
9. Os alumnos séntense responsables na realización das actividades.
10. Preparo traballo en grupo para analizar as interaccións entre os alumnos/as.

5. Criterios de avaliación.

1. Aplico os criterios de avaliación acordo cas orientacións da Concreción Curricular.
2. Cada UD ten claramente establecido os criterios de avaliación.
3. Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada á avaliación dos diferentes contidos.
4. Uso estratexias e procedementos de autoavaliación e coavaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.

Instrumentos de avaliación

5. Utilizo sistematicamente instrumentos variados de recollida de información (registro de observacións, ficha de seguimento, diario de clase )
6. Corrijo e explico os traballos e actividades dos alumnos e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.
7. Utilizo diferentes técnicas de avaliación en función da diversidade de alumnos/as, das diferentes U.D., dos contidos...
8. Uso diferentes instrumentos de avaliación (probos orais, escritas, portafolios, rúbricas, observación directa) para coñecer o seu rendemento académico.
9. Utilizo diferentes medios para informar a pais/nais, profesores e alumnos/as dos resultados da avaliación.
10. Utilizo os resultados da avaliación para modificar os procedementos didácticos e mellorar a miña intervención docente.
11. Realizo diferentes rexistros de observación para realizala avaliación.

Tipos de avaliación

12. Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustala programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, de ou

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

O proceso de avaliación tamén debe recoller datos sobre o propio desenvolvemento, tanto da programación que se manexa como da nosa actuación como docentes. Esta recollida de datos ten unha clara utilidade orientadora: servirá para detectar desviacións entre as nosas perspectivas e a dos alumnos/as, dirixirá a atención cara aqueles problemas que poden estar suscitando os distintos enfoques metodolóxicos que estamos utilizando, dirixe as vindeiras actuacións...

A nosa intervención como docente vai a estar suxeita a esta valoración durante todo o curso. Coa finalización de cada UD levaremos a cabo un proceso de autoavaliación, a través das escalas de valoración que de seguido mostramos e que nos permitan botar luz sobre aqueles aspectos que consideramos claves na nosa labor.

## 9. Outros apartados