

## 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
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	3º ESO	2	70

<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	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	26
4.2. Materiais e recursos didácticos	28
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	28
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	29
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	31
6. Medidas de atención á diversidade	31
7.1. Concreción dos elementos transversais	33
7.2. Actividades complementarias	34
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	34
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	36
9. Outros apartados	37

## 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.

Concretamente, neste nivel de 3ºESO hai 2 grupos 3ºA con 28 alumnas/s e que será o grupo de referencia para un grupo de PDC no que cremos que 2 persoas necesitarán medidas de reforzo educativo. e 3ºB con 24 alumnos nos que non hai ningún tipo de adaptación.. Hai en total 8 persoas entre os dous 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.

Como se poderá apreciar na programación, en cada trimestre repítense unha UD, a denominada "Organización de actividades nos recreos",. É idea deste departamento fomentar a actividade física nos recreos, e cada nivel deberá encargarse de propoñer actividades para un día da semana, e responsabilizarse do correcto desenvolvemento das mesmas.

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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	RESISTENCIA II	Aprender a dosificar o esforzo a través do coñecemento do propio organismo e coñecer as diferentes formas de traballar a resistencia.	14	10	X		
2	NUTRICIÓN	Aspectos básicos dos macro e micronutrintes.	8	7	X		
3	DEPORTE INDIVIDUAL: ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS	Traballo da axilidade e coordinación corporal a través de saltos, xiros e equilibrios	10	8	X		
4	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES NOS RECREOS	Participar na organización de actividades físicas durante os recreos.	1	1	X		
5	FORZA II	Efectos do adestramento da forza. Principais músculos do corpo	14	8		X	
6	AERÓBIC	Crear unha coreografía grupal	10	6		X	
7	BALONCESTO	Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do baloncesto	10	7		X	
8	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES NOS RECREOS	Participar na organización de actividades físicas durante os recreos.	1	1		X	
9	FLEXIBILIDADE II	Técnicas para a mellora da flexibilidade. Principais osos e articulacións do corpo.	14	10			X
10	ORIENTACIÓN	Aprender a orientarse utilizando plano e compás.	7	3			X
11	RUGBY	Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do rugby.	10	8			X
12	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES NOS RECREOS	Participar na organización de actividades físicas durante os recreos.	1	1			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	RESISTENCIA II	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexo adecuado da plataforma Edixgal	PE	20
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexo adecuado da plataforma Edixgal		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexo adecuado da plataforma Edixgal		
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autonomía para adaptar a intensidade do esforzo a través do uso da FC.	TI	80
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Autonomía para adaptar a intensidade do esforzo a través do uso da FC.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Autonomía para adaptar a intensidade do esforzo a través do uso da FC.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Autonomía para adaptar a intensidade do esforzo a través do uso da FC.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
2	NUTRICIÓN	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Recoñece a calidade nutritiva de diferentes alimentos.	PE	100
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Coñece os efectos positivos que unha alimentación saudable aportan ao organismo.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexa correctamente a plataforma Edixgal		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexa correctamente a plataforma Edixgal		

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexa correctamente a plataforma Edixgal		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Recoñecer certos hábitos alimentarios nocivos para a saúde.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.</li> </ul> </li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
3	DEPORTE INDIVIDUAL: ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Aprender a adaptar a dificultade da actividade física ás súas posibilidades, sen renunciar a mellorar.	TI	100



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Facer quecementos de forma autónoma.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Respectar as normas básicas de seguridade, especialmente nas actividades de certo risco.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Amosar control corporal nas actividades ximnásticas.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Amosar control corporal nas actividades ximnásticas participando con independencia do nivel acadado.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> </ul> </li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES NOS RECREOS	1

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nas actividades dos recreos.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		

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

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:</li> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
5	FORZA II	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Coñece a técnica correcta cando executa exercicios con cargas.	PE	55
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexa correctamente a plataforma Edixgal		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexa correctamente a plataforma Edixgal		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexa correctamente a plataforma Edixgal		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Coñece a técnica correcta cando executa exercicios con cargas.	TI	45
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Coñece a técnica correcta cando executa exercicios con cargas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	AERÓBIC	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Sabe o que é unha frase e un bloque musical. Coñece os pasos principais do repertorio dado. Constrúe frases coreográficas con certa autonomía.	TI	100
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Acepta as diferenzas de nivel dentro do grupo e comprométese no traballo na procura do éxito colectivo.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Comprométese no traballo na procura do éxito colectivo.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Sabe o que é unha frase e un bloque musical. Coñece os pasos principais do repertorio dado. Constrúe frases coreográficas con certa autonomía.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Coñece os pasos principais do repertorio dado. Constrúe frases coreográficas con certa autonomía.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Acepta as diferenzas de nivel dentro do grupo e comprométese no traballo na procura do éxito colectivo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Acepta as diferenzas de nivel dentro do grupo e comprométese no traballo na procura do éxito colectivo.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Acepta as diferenzas de nivel dentro do grupo e comprométese no traballo na procura do éxito colectivo.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Sabe o que é unha frase e un bloque musical. Coñece os pasos principais do repertorio dado. Constrúe frases coreográficas con certa autonomía.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Sabe o que é unha frase e un bloque musical. Coñece os pasos principais do repertorio dado. Constrúe frases coreográficas con certa autonomía.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	BALONCESTO	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Aprender a adaptar a dificultade da actividade física ás súas posibilidades, sen renunciar a mellorar.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Fai quecementos específicos de forma autónoma.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Respecta as normas de seguridade durante a actividade física.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participa no traballo de equipo de forma solidaria e comprometida.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Aprende a tomar decisións adaptadas a contextos moi variados e cambiantes.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Executa con corrección as diferentes técnicas individuais.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa no traballo de equipo de forma solidaria e comprometida.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa no traballo de equipo de forma solidaria e comprometida.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> </ul>



Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.</li> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.</li> <li>- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
8	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES NOS RECREOS	1

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:</li> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> </ul>

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

UD	Título da UD	Duración
9	FLEXIBILIDADE II	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Coñece os principais osos e articulacións do corpo humano. Executa con corrección os diferentes exercicios.	PE	55
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Comprende e entrega con corrección as diferentes tarefas enviadas dixitalmente.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utiliza con corrección e autonomía os diferentes exercicios de flexibilidade. Comprende e entrega con corrección as diferentes tarefas enviadas dixitalmente.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Comprende e entrega con corrección as diferentes tarefas enviadas dixitalmente.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Utiliza con corrección e autonomía os diferentes exercicios de flexibilidade.	TI	45
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Coñece os principais osos e articulacións do corpo humano. Executa con corrección os diferentes exercicios.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Utiliza con corrección e autonomía os diferentes exercicios de flexibilidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
10	ORIENTACIÓN	3

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	É capaz de regular a intensidade do esforzo a través do control da FC	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Sabe realizar quecementos específicos de forma autónoma		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Nas tarefas abertas, ten criterio para decidir nas tomas de decisión.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Cumpre coas normas e protocolos de seguridade por iniciativa propia.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Nas tarefas abertas, ten criterio para decidir nas tomas de decisión.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Cumpre coas normas e protocolos de seguridade por iniciativa propia. Respecta a contorna		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Cumpre coas normas e protocolos de seguridade por iniciativa propia. Respecta a contorna		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.</li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
11	RUGBY	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Aprender a adaptar a dificultade da actividade física ás súas posibilidades, sen renunciar a mellorar.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Realiza quecementos específicos de forma autónoma		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Cumpre as normas de seguridade		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participa de forma acertada nas tomas de decisión.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Amosa dominio da táctica individual (toma de decisións)		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Amosa un nivel aceptable na técnica individual.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa con independencia do seu nivel no traballo colectivo do equipo.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa con independencia do seu nivel no traballo colectivo do equipo.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
12	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES NOS RECREOS	1

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participar activamente e con seguridade nas actividades dos recreos.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:</li> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> </ul>

#### 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 Tarefas nos estilos Reprodutivos e a Resolución de Problemas, a Descuberta Guiada e a Técnica de Proxectos nos estilos Produtivos.

Tarefas 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 levalos 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.

**ESTRUTURA 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 indicaranse 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 aprotéitase 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/naí 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 coadxudante 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.

Calcetíns 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 servirános 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 conclusión 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>14</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
<b>Proba escrita</b>	20	100	0	0	55	0	0	0	55	0
<b>Táboa de indicadores</b>	80	0	100	100	45	100	100	100	45	100

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	0	0	<b>26</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	<b>74</b>

### Criterios de cualificación:

O longo das UD establece 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 Obrigatoria 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.

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.

O apartado de CONTIDOS COMÚNS avaliarase igual que co resto de compañeiros. Neste apartado inclúese e valorarase, nestes casos especiais, a achega dun diario de clase, no que se recollerán os datos clave das distintas sesións que o alumno debe visionar e analizar a través dunha ficha específica facilitada polo profesor.

Nas UD, realizaranse as modificacións necesarias no caso de que os CA se avalíen a través dunha proba motriz. Nese caso, deseñase 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.

### **Criterios 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 acada os mínimos esixibles para superar a materia.

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

Os alumnos/as que non teñan superado os mínimos esixidos do curso anterior disporán, por lei, de dúas opcións para recuperar a materia:

Presentarse as probas que se levarán a cabo no mes de Maio, convocadas segundo o calendario fixado pola Dirección do Centro e realizadas polo Departamento de Educación Física.

Ir recuperando a materia por avaliacións, baixo a supervisión do profesor do curso no que está matriculado, mediante traballos ou probas que este lle propoña. Deberán entregar polo menos un traballo por trimestre si escollen este sistema, e sempre terán dereito ás probas de maio anteriormente citadas.

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

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.1 - Comprensión lectora	X			
ET.2 - Expresión oral e escrita	X			X
ET.3 - Tecnoloxías da información e da comunicación	X			
ET.4 - Competencia dixital	X			
ET.5 - Emprendemento social e empresariais				X

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X			
ET.7 - Educación emocional e en valores				
ET.8 - Igualdade de xénero				X
ET.9 - Creatividade				X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición
Actividades deportivas nos recreos:	Cada día da semana un nivel educativo será o encargado de propoñer e xestionar as actividades físicas dos recreos, coa supervisión do profesorado do departamento e o profesorado de garda de recreo.
Actividade no medio natural: sendeirismo	Faremos unha ruta de sendeirismo por un entorno próximo o centro cos diferentes cursos. Dende o departamento daremos información imprescindible como tipo de calzado, vestiario, transporte de mochila, hidratación... Esta saída será no terceiro trimestre.
Viaxe á neve para o nivel de 4ºESO preto da semana santa	Poderá participar nesta actividade o alumnado de 1º Bac que por unha causa de forza maior non puido participar no curso anterior.

### Observacións:

¿ .

## 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, etc.)
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 outros profesores, etc...

## 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