

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
27007958	CPI Luís Díaz Moreno	Baralla	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	1º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	7
4.1. Concrecións metodolóxicas	17
4.2. Materiais e recursos didácticos	17
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	18
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	18
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	19
6. Medidas de atención á diversidade	19
7.1. Concreción dos elementos transversais	19
7.2. Actividades complementarias	20
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	20
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	20
9. Outros apartados	20

1. Introducción

O Departamento de Educación Física estará formado por Jorge Vázquez Fraga.

O CPI Luís Díaz Moreno está ubicado nun contexto rural no que a maioría do alumnado se expresa en Galego. Polas referencias e a experiencia doutros anos

convén mellorar a implicación das familias no centro e no seguimento dos fillos nas tarefas da casa, así como unha maior estimulación de hábitos de vida máis

saudables (alimentación, actividade física,...). A nivel de alumnado apréciase falta de motivación e de rendemento académico, aspectos que serán moi tidos

en conta na programación e no traballo diario na clase. Neste curso ampliarase o contacto co entorno como medio didáctico (sendeirismo, actividades e xogos

no entorno natural,...)

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	CONDICIÓN FÍSICA	<p>CONCEPTUAIS</p> <p>O quecemento e a recuperación I.</p> <p>Acondicionamento físico e saúde. A frecuencia cardiaca.</p> <p>Fundamentos básicos das capacidades físicas básicas.</p> <p>Fundamentos da nutrición</p> <p>Hixiene postural I</p> <p>PROCEDIMENTAIS</p> <p>Acondicionamento xeral das capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>Exercitación da musculatura postural.</p> <p>Programación e dirección de actividades básicas</p> <p>Actividades rítmicas</p> <p>Iniciación a relaxación.</p> <p>ACTITUDINAIS</p> <p>Valoración da importancia dunha boa condición física.</p> <p>Capacidade de autoesixencia e superación.</p> <p>Adquisición de hábitos hixiénicos.</p>	25	20	X		
2	HABILIDADES ESPECÍFICAS	<p>CONCEPTUAIS</p> <p>Fundamentos técnicos,tácticos e regulamentarios de deportes individuais e colectivos.</p> <p>Deporte e condición física</p> <p>Aparato locomotor e actividade física</p>	65	40		X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	HABILIDADES ESPECÍFICAS	Primeiros auxilios básicos Proxecto no medio natural PROCEDIMENTAIS Programación e dirección de actividades básicas Xogos de cooperación Aplicalos fundamentos básicos en situacións reais de xogo. Traballo da condición física especial Actividades de iniciación a natureza Xogos tradicionais ACTITUDINAIS Respecto polas normas Valoración da superación das propias habilidades Aceptación dos diferentes niveis de destreza Valoración da importancia da natureza para o disfrute do tempo de ocio. Adquisición de hábitos hixiénicos	65	40		X	X
3	HABILIDADES NA NATUREZA.	CONCEPTUAIS. Actividades do medio natural :unha alternativa para o tempo libre. Técnicas , normas e medidas para a realización de actividades na natureza. Proxecto de actividades na natureza Condición física e actividades no medio natural PROCEDIMENTAIS. Realización de marchas de sendeirismo. Actividades de orientación. Xogos e deportes alternativos. ACTITUDINAIS. Valoración e respecto polo medio natural. Autonomía para desenvolverse nun medio descoñecido. Adquisición de hábitos positivos para un disfrute activo do tempo libre.	5	5		X	X
4	RITMO E EXPRESIÓN	CONCEPTUAIS	5	5			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
4		<p>O corpo como medio de expresión e comunicación.</p> <p>PROCEDIMENTAIS</p> <p>Vivencia de diferentes manifestacións de expresión corporal.</p> <p>Utilización de técnicas de respiración e relaxación.</p> <p>ACTITUDINAIS</p> <p>Valoración do uso expresivo do corpo e o movemento.</p> <p>Actitude de desinhibición e comunicación corporal cos demais. E respecto polos diferentes niveis.</p> <p>Hábitos hixiánicos</p> <p>Respecto polas normas.</p>	5	5			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA	20

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecelos fundamentos básicos	PE	18
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecelos fundamentos básicos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos	TI	82
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar un respecto polas normas de convivencia.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

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

Contidos

- Saúde física:
 - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
 - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
- Saúde mental:
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

UD	Título da UD	Duración
2	HABILIDADES ESPECÍFICAS	40

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecelos fundamentos básicos	PE	6
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos	TI	94
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa respecto polas normas de convivencia.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecelos fundamentos básicos		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.

Contidos

- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
3	HABILIDADES NA NATUREZA.	5

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer os fundamentos básicos		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.

Contidos

- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
4	RITMO E EXPRESIÓN	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecelos fundamentos básicos	PE	22
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecelos fundamentos básicos		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos	TI	78
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Amosar respecto polas normas de convivencia.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Adquirir un dominio suficiente dos fundamentos deportivos		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.

Contidos

- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A elección dos métodos de ensinanza sempre se fará en función das características das actividades ,das finalidades que se pretenden con elas e do tipo de axuda que precise cada alumno según o momento de aprendizaxe no que se atope.

Os métodos basados na recepción non deben supoñer a simple construción de automatismos ,que carezan de significado para o alumno ,o contrario ,este debe ser consciente de súas accións e poder relacionar cada nova aprendizaxe coas anteriores. Adquiren a súa máxima utilidade nos factores de execución do aprendizaxe motor . Nembargantes ,os métodos por descubrimento teñen maior significado nas actividades nas que se pretende desenrolar o compoñente perceptivo e as estratexias de decisión para a solución de problemas de tipo táctico . Debemos ter en conta que o alumno de secundaria necesita que cada vez se lle organicen menos as actividades ,pero precisa dunha información máis especializada .Dita información debe ser clara ,concisa e asimilable .A comunicación dos resultados será rápida (tras os erros) ,motivadora e facilitarlle o coñecemento dos fallos e cómo corrixilos.

A atención será individualizada en función das necesidades que precisen os alumnos en cada momento. Según avancen na educación secundaria solicitarase unha maior autonomía motriz.

Non se lles pedirá libro de texto. Aínda que a maior parte dos contidos se adquiriran por medio da práctica, farán exames teóricos e traballos teórico-prácticos.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación

Considerarase requisito imprescindible para poder realizar as clases prácticas o dispoñer da indumentaria adecuada para a práctica deportiva.

Nas clases utilizaranse os recursos convencionais e non convencionais de que dispón o centro. Vixiarase o seu adecuado mantemento e involucrarase a tódolos alumnos na súa organización e colocación.

Farase uso das posibilidades do entorno e dos seus recursos .

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Test de condición física e de coordinación xeral

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	25	65	5	5	100
Proba escrita	18	6	0	22	10
Táboa de indicadores	82	94	100	78	90

Criterios de cualificación:

Se seguirán os seguintes criterios de calificación:

Opción A Opción B Opción C

Conceptuais 30 % Traballos 30% Procedimentais 40%

Procedimentais 30% Procedimentais 30% Actitudinais 60% (traballo, comportamento, normas.....)

Actitudinais 40% Actitudinais 40%

Dependendo do que se traballe en cada trimestre avaliarase según unha opción ou outra. De ter que elaborar e dirixir en clase unha programación práctica se valorará dentro do apartado conceptual ou de traballos. No caso de que só diseñen obligatoria ou voluntariamente actividades ou xogos soltos se incluírán dentro do apartado de conceptos ou traballos e suporán ata 0¿10 puntos dentro deses apartados e cun máximo de 0¿5 puntos. Neste caso o resto da nota virá dos outro conceptos ou traballos.

Para acadar como mínimo un aprobado en cada trimestre deberán ter como mínimo un 30% da nota en cada apartado.

Poderán voluntariamente subir nota con traballos ou programacións sumando ata 1 punto a maiores da nota final. Nos traballos se valorarán : a presentación e a puntualidade na entrega, a letra, a ortografía, a redacción, as aportacións persoais, reflexións, capacidade de síntese (resúmenes, esquemas....).

Os alumnos que teñan baixa prolongada por lesión ou enfermidade (con xustificante médico) e non pode facer os exames pr,acticos,deberán presentar un traballo para substituír a parte procedimental e diariamente farán fichas/ traballos sobre algún tema do currículo. Terán estes criterios : conceptos 30 % , traballo 60% (traballo obrigatorio 40 % e traballo diario 20%) e actitude 10 % . Si a baixa e por un período de tempo curto e superior a 4 sesións e pode facer os exames prácticos, o profesor poderá pedirlle algún tipo de traballo para facer durante a clase. Se avaliarán

dentro do apartado conceptos / traballos cun máximo de 0,5 puntos.

A nota final será unha media das notas das tres avaliacións. De non aprobar en xuño terá que presentar un traballo relacionado cos contidos da programación traballados no curso.

Criterios de recuperación:

Se algún alumno,-a ten pendente a Educación física para o curso seguinte, deberá presentar un traballo teórico-práctico por trimestre. En cada traballo deberán acadar como mínimo un 3 para poder facer a media. . Se non se acada os mínimos fará un exame teórico dos contidos tratados no curso ; o exame será un 50 % e os traballos outro 50 %

Para avaliar os traballos teranse en conta : a puntualidade na entrega, amosar uns mínimos na comprensión, desenvolvemento e aplicación práctica dos contidos.

No exame teórico terán que amosar un coñecemento suficiente dos contidos teóricos.

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

Para recuperar podernán presentar un traballo

6. Medidas de atención á diversidade

Procurarase en todo momento a atención a diversidade de intereses ,motivacións e capacidades. Para iso teranse en conta as motivacións dos propios alumnos (intervención na elección dos contidos ,proposta de actividades complementarias e extraescolares ,...) e as súas posibilidades ,de forma que a axuda do profesor individualizárase de forma proporcional a dificultade de cada alumno, para aprender .En todo momento se axustarán a organización,o material, as actividades, a linguaxe,...para satisfacer as necesidades de cada alumno, -a.

Aqueles alumnos ,-as que presenten necesidades educativas especiais contarán coas medidas de reforzo ou adaptacións curriculares oportunas. Neste curso hai un alumno en 3º de ESO con TDA (predominio de déficit de atención e con algo de hiperactividade) . Se adecuarán os elementos non prescriptivos do currículo tanto a nivel metodolóxico como na avaliación segundo o informe orientativo do departamento de orientación.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4

Observacións:

Tal como a parece reflexado na programación dos contidos, nas sesións de Educación Física se traballarán diferentes valores : o respecto ós demais con independencia das diferenzas individuais, de sexo, raza, lingua,...; a prevención de conflitos e a resolución dos mesmos ; a educación na responsabilidade e no esforzo ; a cooperación e a solidariedade ; o respecto ó medio ambiente;... A parte actitudinal formará parte da avaliación diaria e será rexistrada .

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
rutas de sendeirismo	faranse en período lectivo na contorna do centro	X	X	X
saída para facer actividades na natureza	no último trimestre farase unha saída para os de 6º de primaria e 1º da eso			X
saída para facer actividades acuáticas	último trimestre			X

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Nivel 0: no se ha desarrollado la competencia Nivel 1: se ha desarrollado en parte Nivel 2: se ha desarrollado la competencia pero no por completo Nivel 3: se ha desarrollado la competencia al 100%

Descrición:

Se avaliarán de forma continúa as actividades das sesións e as unidades didácticas para establecer as modificacións oportunas. O alumnado poderá formar parte da avaliación mediante fichas anónimas de valoración.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

Se fará unha avaliación continuada e se proporán melloras

9. Outros apartados