

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36004137	IES Ramón M <sup>a</sup> Aller Ulloa	Lalín	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	13
4.2. Materiais e recursos didácticos	14
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	15
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	15
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	16
6. Medidas de atención á diversidade	16
7.1. Concreción dos elementos transversais	17
7.2. Actividades complementarias	17
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	17
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	18
9. Outros apartados	19

## 1. Introducción

Na elaboración da programación didáctica teremos en conta que ante todo debemos contribuír na consecución das finalidades terminal e propedéutica desta etapa no marco do currículo comprensivo. Os cambios de tipo fisiolóxico e a evolución psicolóxica, afectiva e emocional van marcar as pautas do desenvolvemento dos alumnos e implicará unha determinada progresión na determinación dos obxectivos e na secuenciación dos contidos.

Procurarase proporcionar unha educación integrada, tendo en conta as finalidades da ESO e os obxectivos xerais desta etapa, ós que contribuiremos directamente dende a nosa área, centrándonos naqueles que máis pode influír a educación física.

O que se pretende é dar a coñecer as distintas manifestacións da materia dende ópticas distintas e variadas, de tal xeito, que o alumnado ó rematar esta etapa, teña un coñecemento global da educación física, dende as distintas variables. Por elo, máis que centrarnos en determinadas facetas da materia, daremos unha visión global dela, en aras dunha formación integral e unha competencia motriz axeitada, e de dotalos de certa autonomía nalgúns facetas concretas, para que logo elixan as que máis se aproximen ós seus intereses e inxerencias en futuras etapas.

A educación física nesta etapa está orientada a profundar e perfeccionar o coñecemento do corpo e as súas posibilidades motrices, en base a contidos desenvolvidos na etapa anterior e a propostas de novos aprendizaxes, que contribúan a ampliar e mellorar as capacidades xa adquiridas.

No contexto actual, a educación física oríéntase arredor de dous eixes de actuación: a mellora da saúde, en canto o desenvolvemento de compoñentes saudables da condición física e a adopción de actitudes críticas ante as prácticas que incidan negativamente nela; e por outro lado, á orientación instrumental do perfeccionamento de habilidades específicas deportivas, de ritmo e de expresión, para o disfrute activo do tempo de lecer.

Nesta etapa, e tendo en conta as finalidades atribuídas ao bacharelato, este proceso debe contribuír a consolidar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas necesidades motrices. Para iso, é necesario completalos coñecementos referidos ao saber cos relativos ó facer, de forma que teoría e práctica contribúan á esencia da educación física, propiciando nos alumnos a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir as súas actividades, sen esquecer o seu carácter procedimental. Deste xeito, a práctica regular de actividades físicas adaptadas os seus intereses e posibilidades facilita a consolidación de actitudes de interese, respecto, solidariedade e cooperación.

### CONTEXTUALIZACIÓN

O Instituto está situado na localidade de Lalín, pertencente ao concello de Lalín, un dos máis importantes de Galicia, e está próximo a Santiago de Compostela.

Na actualidade, este concello conta cunha economía moi diversificada, posto que a tradicional actividade agrícola e gandeira foi abrindo portas progresivamente nas últimas décadas a un sector industrial en expansión, principalmente puxante nas ramas do téxtil, do aluminio e da construción. A crise económica actual afectou con intensidade a estes sectores, abocando ao peche á maioría das empresas. Esta diversificación tamén ten unha tradución xeográfica, posto que no núcleo urbano e nas parroquias colindantes atópanse todos os servizos e a maior parte das industrias -situadas maioritariamente nos dous polígonos existentes-, mentres que na zona eminentemente rural a economía segue a estar baseada nas explotacións agropecuarias, que aproveitaron a riqueza da comarca para modernizarse e facerse máis competitivas, sendo hoxe en día o sector máis puxante.

Dentro do alumnado do noso IES hai que distinguir entre as distintas etapas educativas tanto pola súa procedencia como polas súas características:

- Alumnado de ESO:

Os alumnos que se incorporan en 1º da ESO proveñen na súa maioría dos centros adscritos CEIP Xesús Golmar e CEIP Varela Buxán, e son alumnos que levan convivindo a maior parte da súa traxectoria escolar. Viven tanto no entorno próximo ao centro como do resto dos pobos que forman o Concello de Lalín, polo que aproximadamente un 45% dos alumnos acude ao centro utilizando o transporte escolar.

As características xerais do alumnado son:

Niveis de competencia curricular normais na súa maioría, con casos de desfase curricular que van en aumento.

Normalizada motivación cara o estudo, con diferenzas en canto aos alumnos que chegan uns anos con respecto a outros.

En boa parte das familias, existen hábitos de estudo e é baixa a porcentaxe de alumnos con desestructuración que afecte ao rendemento escolar.

Polo xeral, e salvo excepcións puntuais, non existen problemas graves de actitude en clase.

Nivel de absentismo baixo, nalgúns casos coñecido e consentido polos pais.

Porcentaxe baixa de abandono do sistema educativo sen finalizar a ESO.

Puntuais existencia en ocasións de problemática familiar que interfire negativamente no proceso de ensinanza-

aprendizaxe.

Alumnado inmigrante cuxo número varía en función do curso. Algún presenta dificultades de comprensión dos idiomas, galego e castelán. Non teñen problemas de integración entre os seus compañeiros.

O desenvolvemento motor é algo imprescindible no sistema educativo, adaptado as esixencias do alumnado, para conxugar os procesos cognitivos, biolóxicos e socioafectivos que lle permitan ao alumnado afrontar e superar os problemas motrices que puidesen xurdir en diversos contextos a partir dunha aprendizaxe significativa.

Desde outra óptica, o estilo de vida sedentario require que a educación física se estableza como contrapeso e manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e favoreza prácticas saudables para o tempo de lecer.

Propónse unha educación física formativa que permita a través da motricidade construír a identidade corporal dos nosos/as alumnos/as. Para iso concretamos actuacións axustadas aos ritmos de aprendizaxe e ás características do alumnado e a contorna.

Na etapa da E.S.O. a educación física estará orientada o coidado e a mellora do corpo, a forma física e á saúde , e para incrementar as capacidades socio-comunicativas e expresivas e a utilización construtiva do lecer a través de actividades recreativas e deportivas.

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

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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

#### Descrición:

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición física, saúde e deportes de adversario	Nesta UD traballaremos as capacidades coordinativas, as capacidades físicas básicas orientadas á mellora da saúde. Tamén introduciremos os conceptos de primeiros auxilios e seguridade na actividade física. Remataremos coa introducción ás habilidades específicas dos deportes de adversarios.	33	22	X		
2	Deportes de colaboración/oposición.	Iniciación ás habilidades específicas dos deportes de colaboración/oposición, tanto dende o punto de vista da técnica como da iniciación á táctica (individual e grupal), inicialmente en situacións facilitadas, para avanzar progresivamente cara o xogo real.	34	22		X	
3	Actividades no medio natural, artístico/expresivas e deportivas (individuais e colectivas)	Traballo de actividades físico-expresivas con ou sen base musical. Actividades no medio natural (orientación, sendeirismo). Iniciación ás habilidades ximnáticas e o atletismo e continuación dos deportes colectivos.	33	26			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición física, saúde e deportes de adversario	22

Craterios 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.	Elaboración dun quecemento xeral acorde ó seu nivel.	PE	25
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.	Traballo sobre os riscos para a saúde da ausencia de actividade física.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecemento do SVB e protocolo PAS		
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.	Práctica diaria do quecemento guiado polo profesor.	TI	75
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.	Respectar as normas da clase en canto á prevención de riscos na actividade física.		
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.	Coñecemento e manexo dalgunha aplicación para o rexistro da actividade física		
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.	Respecto polas normas da clase e aceptación da victoria e a derrota nas actividades deportivas.		
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.	Respecto das normas e da actuación dos compañeiros e/ou adversarios nas actividades deportivas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicación das normas de seguridade e control de continxencia nas actividades físico-deportivas.		
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 houberse) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Dominio das habilidades específicas do bádminon		
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.	Adaptación das capacidades individuais ás esixencias da habilidade deportiva.		
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.	Resolución pacífica de conflitos propios das habilidades deportivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> </ul>

## Contidos

- 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.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- 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:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - 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.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - 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.

UD	Título da UD	Duración
2	Deportes de colaboración/oposición.	22

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Identificación de conductas sociais anti-deportivas.	PE	25
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.	Coñecemento dalgunha aplicación para o rexistro da actividade física e/ou a organización de competicións.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Establecer pautas de actuación na aplicación fundamentos técnico-tácticos da modalidade deportiva.		
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.	Respecto polas normas e prevención de riscos na práctica físico-deportiva.	TI	75
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Control de contingencias e riscos asociados á práctica das diferentes modalidades deportivas.		
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.	Aplicar correctamente os fundamentos técnico-tácticos individuais e grupais dos deportes de colaboración-oposición.		
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.	Adaptar as capacidades individuais á acción de xogo.		
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.	Axustar a actuación individual ás necesidades do equipo.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades da clase respectando as normas e actuación dos demais		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Resolución pacífica dos conflitos propios das actividades deportivas		
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.	Aceptación da capacidade propia e dos demais na execución das actividades físico-deportivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	Actividades no medio natural, artístico/expresivas e deportivas (individuais e colectivas)	26

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Coñecer e organizar xogos populares e tradicionais, así como en actividades artístico-expresivas.	PE	25
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.	Concienciación do respecto polo medio natural e urbano.		
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.	Participar nas actividades da clase respectando as normas e actuación dos demais	TI	75
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Control de contingencias e prevención de riscos nas actividades propostas.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Adaptar a actuación individual ós requirimentos propios da modalidade deportiva desenvolvida.		
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.	Nivel de competencia nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Resolución pacífica dos conflitos que poidan xurdir durante a actividade deportiva.		
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.	Coñecer e participar en xogos populares e tradicionais, así como en actividades artístico-expresivas, con independencia do nivel de destreza mostrado.		
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.	Participación en actividades físico-expresivas, con independencia do nivel de destreza acadado.		
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.	Respecto polas normas da clase e prevención de riscos nas actividades deportivas.		
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.	Participación en actividades no medio natural respectando o mesmo e o nivel acadado.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Control de riscos no desenvolvemento das actividades no medio natural.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e 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.
- 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.
- 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.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

A nosa materia ten un carácter marcadamente práctico, pero non deixaremos de lado os aspectos conceptuais e actitudinais, que serán adquiridos no desenvolvemento das clases prácticas e en sesións específicas na aula. Ámbolos dous aspectos terán maior preponderancia naqueles alumnos/as que non poidan participar nas clases prácticas.

Para a intervención na aula basearémonos nos seguintes aspectos:

Teremos en conta o nivel de aptitude do alumno/a e os coñecementos e experiencias previas.

Facilitaremos a construción de aprendizaxes significativos, en base a darlle sentido á aprendizaxe relacionando o novo co xa coñecido, a motivación do alumnado e a que as tarefas constitúan un reto para eles, pero acadalo, o que facilitará a modificación dos seus esquemas previos por outros novos.

Favorecer a capacidade para aprender por si mesmo e para traballar en equipo.

Buscaremos a funcionalidade da aprendizaxe: prácticos, necesarios e útiles.

Teremos en conta as aspiracións do alumnado nesas idades: adquirir coñecementos concretos e de inmediata aplicación práctica.

Buscaremos puntos de encontro entre o que desexarían aprender e o que sería preciso que aprenderan. A nosa intervención como profesores, terá como obxectivo axudar e apoiar a actividade do alumno, ensinar unha serie de principios reitores e permitir que vaia actuando por si só. Teremos en conta a súa capacidade, e canto maiores sexan as dificultades, maior será o noso grado de axuda e proximidade. Cando organicemos diferentes grados de aprendizaxe distribuiremos o espazo de tal forma que non haxa interferencias entre elas. Nestas sesións podemos atopar con certas dificultades para controlar ao grupo, insistiremos na idea de que a autonomía persoal supón niveis de responsabilidade persoal e de grupo e require a colaboración de todos. O mesmo sucede coa recollida do material, onde todos participarán para coñecer as normas de uso correcto del e das instalacións, de tal xeito, que a seguridade non se vexa comprometida por actuacións incorrectas ou irresponsables. Realizaranse varios tipos de actividade: escoitar as explicacións do profesor, traballo individual, por parellas, en grupos, competicións, actividades de cooperación, etc.

Traballaranse os diversos tipos de actividades nas diversas unidades didácticas propostas: actividades de introdución-motivación, de coñecementos previos, de desenrolo, de síntese-resumo, de reforzo, de recuperación e de ampliación, en base as súas necesidades. Ademais será necesario prever os procedementos de avaliación e dalos a coñecer ó alumnado dende o primeiro momento.

A motivación é un aspecto moi importante para acadar unha aprendizaxe eficaz. Para elo, as actividades propostas deben de conectar directamente cos intereses deles, utilizando tódolos medios, recursos e actividades necesarias para acadalo.

As estratexias metodolóxicas a empregar para que os alumnos desenvolvan unha conduta motriz autónoma e creativa serán:

Fomentar a espontaneidade, non sendo os automatismos a única resposta motriz válida para todos.

Ofrecer a máxima responsabilidade ós alumnos.

Garantir a participación deles no proceso de toma de decisións.

Presentar o deporte como un feito educativo no que prime a participación activa e evitar a discriminación por razón de sexo, nivel de habilidade...

Perseguir o desenvolvemento equilibrado.

Garantir un tratamento integrador, unitario e multifuncional.

Propiciar unha actitude favorable cara a disciplina, estimulando, orientando, marcando e controlando os tempos de execución, minimizando os riscos, etc e permitindo que eles sexan os protagonistas do proceso de ensinanza-aprendizaxe.

En resumo, a clase permitirá un máximo de participación activa, reducindo ó mínimo os tempos de espera dos alumnos, aproveitando ó máximo os recursos dispoñibles e procurando que acaden altas cotas de autonomía.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material deportivo propio do departamento
Aula EDIXGAL
Documentos sobre o desenvolvemento de cada UD
Elaboración de tarefas das diferentes UD

O material didáctico empregado perante o curso será variado, en función da parte da materia vista.

Na parte teórica, o alumnado acedará á documentación teórica na aula Edixgal. Completarase coa consulta de libros de texto e as sesións teóricas de aula, (presentación en formato imples). Faremos uso da plataforma EDIXGAL e dos portátiles individuais, para repostaren cuestionarios e consultar aspectos teóricos-prácticos das unidades didácticas correspondentes.

Na parte práctica, os alumnos exentos ou con algunha lesión, elaborarán traballos dos distintos aspectos da actividade desenvolvida. Para elo daráselles una guía para facelos, tipo webquest. Asemade, axudarán en clase na organización e realización de tarefas, como árbitros, axudantes do profesor na organización e axuda a aqueles compañeiros que o precisen.

Tamén usaremos o material didáctico da biblioteca: libros de texto e páxinas web

Gran Enciclopedia de los Deportes

Documentación teórica elaborada polo departamento de educación física, a disposición dos alumnos-as na aula virtual.

Fichas de traballo deseñadas polo departamento de E.F.

Libros de distintas actividades físico-deportivas existentes na biblioteca do centro.

Recursos audiovisuais: páxinas web de educación, programas específicos: moodle. , webquest, cuestionarios, etc.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Ao inicio do curso, levarase a cabo unha proba teórica sobre aspectos básicos dos contidos a impartir no curso de referencia, que servirá de base para o seu desenvolvemento.

Asemade, ao comezar cada unidade didáctica, na primeira sesión, farase unha avaliación inicial teórico-práctica, para establecer os grupos de nivel na aplicación práctica da mesma. Deste xeito, estableceranse varios niveis de progresión en cada unidade didáctica, na parte práctica, con actividades axeitadas ao nivel de cada grupo, que permitan ritmos de aprendizaxe distintos en base as capacidades de cada quen.

En resumo, os procedementos a utilizar serán probas teóricas e prácticas, que nos informen do nivel do alumnado e que servirán de punto de partida, na parte teórica e práctica da materia.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	25	25	25	<b>25</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	75	75	75	<b>75</b>

### Criterios de cualificación:

A parte teórica da materia representará o 25% da nota en cada avaliación, en cada unidade didáctica aplicada e na avaliación final. Abrangue traballos específicos dentro de cada unidade didáctica, exames teóricos, presentacións.

A parte práctica da materia representará o 75% da nota en cada avaliación, en cada unidade didáctica aplicada e na avaliación final. Dese 75%, o 50% da cualificación será do traballo diario, nivel de progresión en relación ao nivel inicial, actitude, interese, autoesixencia e capacidade de superación. O 25% da cualificación restante corresponde ás probas prácticas dentro de cada unidade didáctica.

Haberá tres avaliacións parciais.

Haberá unha única avaliación final, que coincidirá en tempo coa 3ª avaliación, e que se desenvolverá a partires do 22 de xuño.

A nota da avaliación final será a media aritmética das tres avaliacións parciais.

### Criterios de recuperación:

Durante a segunda e/ou terceira avaliación realizaranse, para os alumnos que non superaran a materia na primeira e/ou segunda avaliación (respectivamente), actividades de recuperacións que consistirán en exame e/ou traballos (EDIXGAL) para a parte teórica e probas procedimentais para a parte práctica. Estas probas de recuperación estarán relacionadas cos contidos da avaliación anterior non superada, buscando incidir naqueles aspectos non acadados polo alumno.

Na última semana da terceira avaliación, e despois das probas de avaliación da mesma, os alumnos que non

superaran este período poderán realizar as actividades de recuperación dos contidos do último trimestre (traballos, exame, proba práctica).

Con carácter extraordinario, poderán fixarse actividades de reforzo inmediatamente antes das probas de recuperación de cada unha das tres avaliacións.

A valoración cuantitativa das probas de recuperación será a mesma que na avaliación ordinaria.

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

Non procede por ser o primeiro curso da etapa educativa

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

Axustarase a axuda pedagóxica ás diferentes necesidades do alumnado, facilitando recursos e estratexias variadas que permitan dar resposta ás diversas motivacións, intereses, carencias e capacidades presentadas nos alumnos destas idades. As dúas vías plantexadas basearanse no reforzo educativo e na adaptación curricular.

En ocasións será necesario deseñar actividades de reforzo e ampliación, algunhas das cales pódense levar a cabo en horario extraescolar por parte do alumnado.

As adaptacións afectarán ós aspectos seguintes na práctica:

Á avaliación, modificando os criterios dela, ou os instrumentos e procedementos da avaliación, variando os porcentaxes de cada apartado, no caso dos alumnos/as con lesións, enfermidades ou que presenten partes de excedencia no apartado procedimental, etc.

Á metodoloxía, aplicando métodos, (masiva ou individualizada, por modelo ou por descubrimento, aprendizaxe con ou sen error, aprendizaxe memorístico...), estratexias na práctica, (global ou analítica), e estilos de ensino (asignación de tarefas...) alternativos. Seleccionando actividades alternativas e/ou complementarias; utilizando material didáctico alternativo; modificando o tempo asignado á realización de determinadas tarefas; modificando e adaptando o espazo segundo as actividades, etc.

Os contidos, seleccionando os contidos básicos para aqueles alumnos con dificultades, propoñendo contidos alternativos e complementarios para alumnos con lesións, incapacidade física e eliminando contidos.

Para referirnos ó noso alumnado falaremos de alumnos-as diversos-as, xa que cada un ten necesidades diversas que requiren unha resposta diferente pola nosa parte. Atenderemos ás necesidades educativas do noso alumnado no marco dun ensino comprensivo e aberto á diversidade.

Partindo do principio da comprensibilidade, a atención á diversidade de intereses, capacidades e motivacións deles pode levarse a cabo no ámbito das actuacións pedagóxicas curriculares. Non obstante, a veces, as necesidades educativas dalgúns requiren un conxunto de actuacións e recursos que difiren dos habituais, pois non todas as necesidades educativas especiais son da mesma natureza, nin teñen un mesmo orixe, nin polo tanto, necesitan recursos e actuacións similares. Por elo, faremos unha entrevista inicial na que tratarase de distinguir entre aquelas necesidades educativas especiais que se manifestan de forma temporal ou transitoria e aquelas outras que teñen carácter de estabilidade ou permanencia ó longo da escolarización. Despois de coñecidas as necesidades dos nosos alumnos, intentaremos dar resposta diferenciada co obxecto de lograr o máximo desenvolvemento posible das súas potencialidades.

Atoparemos moita diferenza no nivel inicial, xa que algúns teñen unha boa formación deportiva, o pertencer a clubs deportivos, e outros que só fan actividade física na clase de educación física. Faremos actividades e xogos comúns e outras actividades con niveis adecuados ás diferentes capacidades.

Tamén atoparemos alumnos-as con diversos problemas físicos, (sesións, alerxias, asma, traumatismos diversos...), os que se lle adaptará a práctica para poder participar activamente, acorde as posibilidades individuais.

Aqueles alumnos-as exentos ou con incapacidade temporal para a práctica da actividade física, terán que realizar traballos escritos, elaborar sesións e programas de desenvolvemento das capacidades físicas ou dalgunha habilidade deportiva específica e logo examinarse delas, segundo o criterio do profesor. Terán que expoñer algún traballo, colaborar en clase, organizar actividades ou participar na súa posta en práctica, axudar ós compañeiros en diversas tarefas, etc. O inicio do curso entregaráselles a documentación necesaria para desenvolver estas tarefas e a nota final basearase nos resultados acadados neles.

En resumo, cada alumno-a deberá traballar ó máximo posible, segundo poida.

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Ruta sendeirismo	Roteiros pola comarca para o coñecemento do medio natural e as súas posibilidades de utilización para a práctica de actividade física	X		X
Competicións deportivas nos recreos	Campionatos das diferentes modalidades deportivas nos períodos de lecer			X
Deporte escolar	Participación na modalidade XOGADE do deporte escolar	X	X	X
Visitas guiadas	Visita a instalacións deportivas para o seu coñecemento		X	
Saídas ó medio natural	Actividade física en diferentes espazos naturais	X		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
Temporalización da programación

Metodoloxía empregada
Deseño e desenvolvemento das UD
Outros
Rendemento do alumnado e resultados de aprendizaxe

### Descrición:

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

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

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

Análise dos resultados obtidos na avaliación final.

#### TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.

#### DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación.

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

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

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

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.

- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

## 9. Outros apartados