

# 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	4 <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	16
4.2. Materiais e recursos didácticos	17
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	17
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	18
6. Medidas de atención á diversidade	18
7.1. Concreción dos elementos transversais	19
7.2. Actividades complementarias	19
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	19
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	20
9. Outros apartados	20

## 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 43,3% 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.

Puntual existencia en ocasións de problemática familiar que interfere 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 poidesen 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	Actividade física, saúde e deportes de adversario	Nesta UD traballaremos no desenvolvemento do quecemento específico; nas capacidades físicas básicas, (sistemas de traballo en cadansúa); desenvolvemento dos conceptos de primeiros auxilios e seguridade e control de continxencia na actividade física; remataremos co traballo dos aspectos técnicos e tácticos en situacións reais de xogo, nos deportes de adversario	33	22	X		
2	A colaboración/oposición nos deportes colectivos	Deportes colectivos: aspectos técnicos e tácticos acorde ao nivel de cada quen, en situacións reais de xogo, adaptando as tarefas.	34	22		X	
3	As actividades na natureza e deportes alternativos	Deportes alternativos, actividades artísticas e expresivas con base musical; actividades no medio natural, orientación e sendeirismo e continuación cos deportes colectivos	33	26			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

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

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e 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.	Elaborar modelo de sesión práctica cos distintos apartados	PE	28
CA1.4 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer e manexar aplicacións dixitais para o rexistro de datos		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Conduta PAS, (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte Vital Básico, (SVB).		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Organizar e participar actividades motrices		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, 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.	Realización de actividade física saudable e responsable	TI	72
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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.	Actividade física de forma autónoma e comprometida		
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecemento e manexo dalgunha aplicación dixital		
CA2.3 - 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.	Elaborar proxectos motores en grupo, deseñando obxectivos e finalidades.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - 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.	Práctica das actividades motrices con normas de seguridade claras		
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Hábitos saudables na práctica física diaria, contrastada con aplicacións dixitais		
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.	Participar en proxectos motores cos mecanismos axeitados		
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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Dominio dos aspectos técnicos e tácticos do bádminon, acorde ao nivel de aptitudes de cada quen		
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.	Dominio corporal da motricidade nos compoñentes cualitativos e cuantitativos		
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 en producións motrices		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.	Practicar na organización de actividades motrices		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Respecto ás normas establecidas nas distintas prácticas motrices e aos demais participantes		

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.	Comportamentos axeitados e boas actitudes no ámbito físico e deportivo		

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>- Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración.</li> <li>- Autorregulación e planificación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementación e dopaxe no deporte.</li> <li>- Riscos e condicionantes éticos.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e nas 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>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> </ul>



## Contidos

- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
  - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
  - 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.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
2	A colaboración/oposición nos deportes colectivos	22

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - 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.	Deseñar proxectos motores seguindo os criterios establecidos	PE	10
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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.	Practicar deporte con boas actitudes e respetando as normas establecidas e as demais participantes	TI	90
CA2.5 - 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.	Respecto ás regras establecidas na práctica deportiva habitual e con seguridade		
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Rexistro de datos a través das aplicacións dixitais, manexo delas		
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.	participar en proxectos motores individuais ou en grupos		
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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Executar con efectividade as tarefas en base as aptitudes de cada quen		
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 de forma activa na práctica deportiva para acadar un resultado final óptimo		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.	Deportividade na práctica diaria, e afán de superación asumindo os roles asignados		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Práctica deportiva adaptándose as aptitudes de cada participante aportando o mellor.		
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.	Actuar con boas actitudes rexeitando comportamentos sexistas e favorecendo a integración		

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.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementación e dopaxe no deporte.</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>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul> </li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema 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 actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> <li>- Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	As actividades na natureza e deportes alternativos	26

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Elaborar unha tarefa relacionada coa UD correspondente	PE	10
CA1.4 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Practica física con seguridade e rexistro de datos nalgunha aplicación dixital	TI	90
CA2.3 - 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.	Levar a cabo proxectos motores en grupos con estratexias claras e participación equilibrada		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participación activa e responsable nas actividades motrices establecidas		
CA2.5 - 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.	Práctica segura nas actividades motrices		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Manexo dalgunha aplicación dixital para o rexistro de datos		
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.	Participación quilibrada en proxectos motores		
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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Mecanismos de percepción, decisión e execución eficientes na práctica deportiva		
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.	Aplicación práctica das aptitudes de cada quen na actividade física e deportiva		
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 en proxectos motores		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.	Responsabilidade na participación en actividades motrices		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Colaborar cos demais no desenvolvemento das prácticas motrices		
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.	Actitudes comprometidas na práctica física e deportiva		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1 - Identificar e contextualizar a influencia social do deporte nas sociedades actuais, valorando as súas orixes, evolución, distintas manifestacións e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Coñecer e practicar deportes e actividades propias da Comunidade		
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.	Participar na elaboración e representación de composicións individuais e grupais con base musicas		
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.	Control de continxencia nas distintas actividades para previr lesións		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas 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.	Participar en actividades no medio natural con respecto e responsabilidade, respectando a conservación e a mellora do entorno		
CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar na organización de actividades físicas e deportivas 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>- Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suplementación e dopaxe no deporte.</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>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:</li> </ul>

## Contidos

- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
  - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
  - 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.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os deportes como sinal de identidade cultural.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

## Contidos

- Organización de espectáculos e eventos artístico-expresivos.
- Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Novos espazos e prácticas deportivas urbanas.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

### 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 significativas, 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 de departamento.
Aula EDIXGAL
Documentos sobre o desenvolvemento de cada UD
Elaboración de tarefas das distintas 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 imple). 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. 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>	28	10	10	<b>16</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	72	90	90	<b>84</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.

### 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.

## 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.

## 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
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial			X
ET.6 - Educación emocional e en valores	X	X	X
ET.7 - Igualdade de xénero	X	X	X
ET.8 - Formación do espírito crítico e científico	X		
ET.9 - Creatividade		X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Sendeirismo	Roteiros pola contorna, para o coñecemento e disfrute do medio natural e as súas posibilidades.	X		X
Competicións deportivas nos recreos	Campionatos das distintas modalidades deportivas no tempo de lecer	X	X	X
Deporte escolar	Participación na modalidade XOGADE do deporte escolar	X	X	X
Visitas guiadas	Visitar as instalacións deportivas para o seu coñecemento	X	X	X
Saídas ao 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

Deseño e desenvolvemento das UD
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Rendemento do alumnado e resultado 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 surpimirse 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..

## 9. Outros apartados