

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

### Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36020271	IES Plurilingüe As Bizocas	O Grove	2022/2023

### Área/materia/ámbito

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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	12
4.2. Materiais e recursos didácticos	13
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	13
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	14
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	15
6. Medidas de atención á diversidade	15
7.1. Concreción dos elementos transversais	16
7.2. Actividades complementarias	16
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	17
9. Outros apartados	18

## 1. Introducción

Comezamos esta programación referíndonos ao informe que o Parlamento Europeo realizou en 2007 sobre o papel que o deporte debe xogar na educación. No apartado A do referido informe, recóllese: "La educación física es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para una vida sana, concentrándose en su desarrollo físico y mental general e inculcándoles valores sociales importantes, como la honradez, la autodisciplina, la solidaridad, el espíritu de equipo, la tolerancia y el juego limpio". No apartado de exposición dos motivos que levaron ao Parlamento Europeo a realizar este informe, expónse ¿La educación física tiene que ver con el aprendizaje de las capacidades, el desarrollo de las condiciones mentales adecuadas y el entendimiento necesario para participar en actividades físicas, el conocimiento del propio cuerpo y de su alcance y su capacidad de movimiento y de practicar actividades físicas beneficiosas para la salud a lo largo de toda la vida¿. Así mesmo, temos en conta, na elaboración desta programación, as mensaxes principais que a Organización Mundial da Saúde incluíu no ano 2020 nas súas derradeiras directrices sobre actividade física e hábitos sedentarios.

Se algo xa tiñamos claro pero co confinamento mostrouse cara a toda a sociedade como unha necesidade de 1º orde, foi que a práctica regular de exercicio físico é fundamental para manter a nosa SAUDE, física, mental e social, de aí a importancia de dotar ao noso alumnado das ferramentas e dos coñecementos necesarios para ser autónomos na súa xestión dos hábitos de vida saudable. Así, as liñas de actuación que seguiremos na nosa materia sexan:

- Promover o desenvolvemento integral do alumnado a través da EDUCACIÓN física tendo en conta as súas características (motrices, cognitivas, afectivas, sociais e comunicativas)
- Proporcionar experiencias positivas que contribúan a que o meu alumnado adquira e manteña no tempo hábitos de vida saudable.
- Promover e participar en actividades de carácter interdisciplinar que faciliten a aprendizaxe significativa do alumnado.

### 1.1 Contextualización e características do centro:

O I.E.S. As Bizocas é un centro pequeno de 9 unidades, no que unicamente cursa estudos alumnado de Ensinanza Secundaria Obrigatoria. No primeiro ciclo da ESO, hai tres grupos de 1º ESO, dous de 2º ESO e dous de 3º, mentres que no segundo ciclo hai dous grupos de 4º de ESO. En total 176 alumnos/as repartidos do seguinte xeito:

1ºESO A: 14 alumnos/as, dos cales 1 é repetidor.  
1ºESO B: 17 alumnos/as, dos que 2 son repetidores  
1ºESO C: 17 alumnos/as, dos que 2 son repetidores  
2ºESO A: 25 alumnos/as, dos que 1 é repetidor  
2ºESO B: 25 alumnos/as, dos que 1 é repetidor  
3ºESO A: 21 alumnos/as, dos que 1 é repetidor  
3ºESO B: 21 alumnos/as, dos que 2 son repetidores  
4ºESO A: 18 alumnos/as, dos que 1 é repetidor  
4ºESO B: 18 alumnos/as. Non hai alumnado repetidor

O centro está situado en San Vicente do Mar, no Concello do Grove, a escasos 100 metros da praia. O entorno cultural e económico podemos definilo como medio, cun grao de integración social normal para a maioría dos/as alumnos/as e cunha porcentaxe de inmigrantes baixa. A materia ten que impartirse en galego tanto e 2º como en 4º.

### 1.2. Características do alumnado.

A Educación Secundaria Obrigatoria abarca un amplo período de tempo no que se produce unha transición fisiolóxica e psicolóxica dende a nenez ata á madurez. Na adolescencia, o alumnado sofre cambios importantes, tanto físicos como sociais e psicolóxicos, que van condicionar a práctica nas clase de Educación Física. Na seguinte táboa mostramos un resúmen destes cambios:

#### DESENVOLVEMENTO FÍSICO:

- Prodúcese un aumento de estatura e peso.
- Aumento da masa muscular e diminución da graxa sobre todo nos rapaces.
- Aumento da forza e da resistencia, sobre todo nos rapaces.
- Cambios hormonais (aumento de testosterona e estróxenos)
- Ten lugar a maduración sexual.

### DESENVOLVEMENTO PSICOLÓXICO

- Autoafirmación.
- Inestabilidade emocional.
- Búsqueda da identidade persoal.
- Elaboración do autoconcepto.

### RELACIÓNS SOCIAIS NA ADOLESCENCIA

- Rebeldía respecto do adulto.
- O grupo asume unha importancia e influencia moi grande.
- Intolerancia.
- Independencia.
- Idealismo social.
- Intereses profesionais.

Os aspectos abordados nesta materia tentarán contribuír a que o alumnado entenda e asuma estes cambios, creando unha base sólida e saudable para o desenvolvemento tanto dos aspectos individuais, como de relación cos demais.

Ata a chegada do COVID19, o habitual neste centro era que unha grande maioría do alumnado (arredor do 80%) practicase actividade física ou deportiva fóra do horario escolar. A porcentaxe de aprobados na materia no pasado curso estivo por enriba do 85% en todos os cursos.

#### 1.3 Instalacións:

Para o desenvolvemento das clases de Educación Física dispoñemos dos seguintes espazos:

- AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA. De 25 m de longo por 16 m de ancho con chan sintético .Ten marcada unha pista de baloncesto, unha de voleibol, unha de balonmán e tres de bádminton.
- PISTA EXTERIOR. Polideportiva de 40 x 20m, marcada cunha pista de fútbol sala. Ten ademais dous taboleiros de baloncesto.
- ENTORNO que rodea ao edificio, con algunha zona verde, escaleiras, un patio cuberto e bancos de madeira.
- ESPAZOS NATURAIS PRÓXIMOS AO CENTRO como unha praia situada a uns 100 m do centro e unha zona verde tamén a 100 metros do centro cun sendeiro de 2 km.

#### 1.4 O Departamento de Educación Física:

Neste curso o departamento estará composto por dúas persoas, Carlos Domínguez Soutullo e M<sup>a</sup> del Pilar López Graña, xa que a profesora que ata o momento ocupaba este departamento de xeito unipersoal (M<sup>a</sup> del Pilar) , fará labores de secretaria.

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

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

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

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Capacidades físicas básicas	Dar a coñecer o quecementos xeral, as capacidades físicas básicas, correccións	40	25	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Capacidades físicas básicas	posturais e primeiros auxilios.	40	25	X		
2	Xogos e deportes I	Practicar diferentes actividades físicas deportivas.	30	25		X	
3	Actividades na natureza	Desenvolver diferentes actividades ao aire libre, sendeirismo, orientación, xogos de exrterior.	30	20			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Capacidades físicas básicas	25

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Coñece e aplica correctamente a teoría das accións	PE	32
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.	Coñece e aplica correctamente a teoría das accións		
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.	Coñece e aplica correctamente a teoría das accións		
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.	Coñece e aplica correctamente a teoría das accións		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñece e aplica correctamente a teoría das accións		
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.	Participación na aula		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	A metade da proba		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participa asumindo a súa responsabilidade.		
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.	Participación na aula		
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.	Envía os traballos solicitados respectando as normas de envío		
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.	Participación na aula		
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.	Participación na aula	TI	68
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Participación na aula		
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.	Participación na aula		
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.	Participación na aula		
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.	Participa asumindo a súa responsabilidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participa asumindo a súa responsabilidade.		
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.	Participa asumindo a súa responsabilidade.		
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.	Participación na aula		
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.	Participa asumindo a súa responsabilidade.		
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 na aula		
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.	Participación na aula		
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.	Participa asumindo a súa responsabilidade.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participación na aula		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participación na aula		

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



## Contidos

- Saúde física:
  - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
  - Alimentación saudable.
  - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
  - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
  - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
  - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
  - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
  - 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.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Conduto 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.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.

## Contidos

- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
2	Xogos e deportes I	25

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	50% do exame	PE	30
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Participar de xeito activo na aula	TI	70
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.	Participar de xeito activo na aula		
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.	Participar de xeito activo na aula		
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.	Elaborar coreografías en grupos.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións: <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>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</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>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</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> </ul>

UD	Título da UD	Duración
3	Actividades na natureza	20

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participación na sesión	PE	40
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.	50% do exame		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Fai a práctica deportiva cumprindo as normas	TI	60
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Fai a práctica deportiva cumprindo as normas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- 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.</li> <li>- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Os criterios metodolóxicos que rexen a nosa programación serán os seguintes: metodoloxías activas e contextualizadas, uso de estruturas de aprendizaxe cooperativas, deseño de tarefas e secuencias adaptadas aos diferentes niveis, formas e ritmos de aprendizaxe distintos co fin de atender á diversidade, uso variado dos recursos e materiais, integración das tecnoloxías da información, uso de metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, a cooperación e o desenvolvemento da creatividade do alumno.

No desenvolvemento das diferentes Unidades Didácticas tentaremos utilizar estilos de ensino variados, máis ou menos directivos tanto ao longo de cada curso como no transcurso dos diferentes cursos académicos (máis directivos no primeiro trimestre e menos no terceiro; máis directivos no primeiro e no segundo curso e progresivamente menos directivos no terceiro e moito menos no cuarto curso), como en función do tipo de contido a traballar.

Utilizaremos tanto a instrución directa *¿dulcificada?* como estilos que promovan a creatividade e o compromiso cognitivo do alumnado, sendo o desenvolvemento da autonomía e responsabilidade do alumnado, un dos eixes da nosa práctica docente.

Igualmente e en coherencia co anterior, utilizaremos diferentes tipos de tarefas , tarefas definidas, semidefinidas e tamén integradas, que nos permitan traballar diferentes competencias á vez en funcións dos diferentes contidos, cursos, niveis e ritmos de aprendizaxe mostrados polos alumnos, aproveitando ao máximo o escaso tempo que temos na nosa área.

A pesares da situación sanitaria, e respectando todas as medidas de seguridade, recorreremos ao traballo cooperativo en tódolos cursos como metodoloxía que permita ao alumnado investigar, interaccionar, dialogar, propor ideas, escoitar, discutilas e construír a súa aprendizaxe, desenvolvendo varias competencias clave e potenciando a inclusión de todo o alumnado.

Estas liñas metodolóxicas tentaremos mantelas tamén nunha situación de ensino non presencial e semipresencial.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
--------------

Aros, altofalante, balóns medicinais, balóns de balonmán , balóns baloncesto, balóns de espuma, plumas, raquetas bádminton, colchonetas, compases, balizas, rede volei, porterías, cintas métricas, indiacas, paus, bolas ocas...

Polo feito de participar no proxecto de innovación Edusostible e Edusaúde, para a utilización dos recursos materiais teremos en conta os seguintes criterios:

-Uso adaptado ás características e nivel de aprendizaxe do alumnado.

-Uso convencional e non convencional do material.

-A reutilización de material.

-O emprego de materiais de refugallo.

-Inculcar a importancia do correcto uso do material e de como debe trasladarse e almacenarse para evitar que se deteriore, para facilitar o control de continxencias e para insistir na educación postural.

En relación ao uso doutros recursos didácticos, empregaremos material teórico de cada Unidade Didáctica que serán colgados na aula virtual do centro de xeito que o alumnado poida

descargalo. Para facilitar a comprensión e o seguimento do contido teórico da materia,

empregaremos en clase un proxector.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación ten que facer referencia a todos os elementos que interveñen no proceso de ensino-aprendizaxe; aspectos relativos a avaliación do alumno, do profesor e do propio proceso. A avaliación debe servir ao profesor para: Descubrir as dificultades de aprendizaxe do alumnado e prever estratexias para a súa superación.

Valorar a aprendizaxe do alumnado apreciando o grao de consecución dos estándares, desenvolvemento das capacidades previstas e de asimilación dos contidos.

Avaliar as competencias do alumnado.

Realizar modificacións na programación.

O punto de partida do deseño definitivo de toda a programación, debe ser a avaliación inicial. Os obxectivos da mesma son:

Recoller datos sobre o noso alumnado.

Formular xuízos.

Tomar decisións .

Actuar.

Para isto utilizaremos:

Unha valoración sobre os hábitos de vida saudable do noso alumnado, para o que empregaremos o documento de recollida inicial de información, no que preguntamos por exemplo sobre práctica de actividade física / deportiva semanal, sobre hábitos de almorzo, etc.

Unha proba teórica para comprobar o grao de coñecementos previos/lembranzas que o alumnado ten sobre os contidos dados no curso anterior.

## 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>40</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	32	30	40	<b>34</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	68	70	60	<b>66</b>

### Criterios de cualificación:

Respecto aos criterios de avaliación:

- Os criterios que se van avaliar a través dunha proba escrita, terán un peso na nota de cada avaliación dun 40%
- Os criterios que se van avaliar a través dunha táboa de indicadores, van ter un peso na nota de cada avaliación dun 60%.

#### CRITERIO DE CUALIFICACIÓN:

-Para aprobar cada trimestre, o alumnado deberá obter unha nota igual ou superior a 5, unha vez sumadas as notas obtidas a través de cada instrumento de avaliación.

-Aprobar unha avaliación suporá aprobar a anterior, se esta estivera suspensa. Á hora de redondear as notas en cada un dos trimestres, actuaremos do seguinte xeito:

-Cando o decimal sexa 6 ou un nº menor de 6, redondearemos á baixa. (exemplo: 5,6 = 5)

-Cando o decimal sexa igual ou superior 7, redondearemos cara arriba (exemplo 5,7=6) ·

#### CÁLCULO DA NOTA FINAL:

-Obterase por unha das seguintes vías, sempre atendendo ao que mais favoreza a cada alumno/a: ·

PARA O ALUMNADO QUE XA TEÑA A MATERIA APROBADA AO REMATAR A TERCEIRA AVALIACIÓN ORDINARIA, a nota final obterase da aplicación do que de seguido se explica, buscando sempre a medida que mais favoreza ao alumnado: A) A mesma nota ca da 3ª avaliación, dado o carácter progresivo dos contidos e da avaliación. B) Será o resultado de calcular a nota media das 3 avaliacións ordinarias, se esta nota é mellor ca obtida aplicando a opción A) C) A mesma nota que a obtida nunha proba escrita global voluntaria, cos contidos das tres avaliacións, que terá un valor de 10 puntos. A nota obtida nesta proba só se terá en conta como cualificación final se é maior que a nota obtida polo procedemento mais favorecedor para o alumnado (procedemento A ou B). NOTA: o alumnado que aprobe unicamente a 3ª avaliación, levará como nota final, a nota desta 3ª avaliación. Este alumnado poderá presentarse á proba escrita global voluntaria descrita no apartado C) ·

#### IMPORTANTE:

Ø Se algún alumno/a é sorprendido copiando nun exame escrito, SE LLE RETIRARÁ O EXAME, sendo este cualificado cun 0. Este/a alumno/a terá a oportunidade de volver a facer o exame escrito, na data que a profesora dispoña.

Ø Atenderase ao disposto no RRI do centro por si esta conduta dera lugar a algunha sanción.

Ø Segundo está recollido no RRI do centro, o alumnado que falte o día estipulado para facer un exame ou proba práctica, ou o día estipulado para entregar algunha actividade ou traballo, sen aviso previo, deberá xustificar á profesora a súa ausencia para que esta estableza unha nova data. Non se lle fará o exame e non se lle recollerá a actividade/traballo ata que non se xustifique esa ausencia. Se nalgunha proba obxectiva a entregar polo alumnado, hai certeza de que as respostas foron copiadas doutro compañeiro/a, se lle porá un 0 nesa actividade á persoa que copiou. Á persoa que lle facilitou que copiase, se lle reducirá a nota obtida nun 50%.

### Criterios de recuperación:

Dado que a nosa programación é progresiva, aprobar unha avaliación suporá aprobar a anterior, se esta estivera suspensa.

PARA O ALUMNADO QUE TEÑA QUE RECUPERAR A MATERIA, a cualificación final será a nota obtida nunha proba de recuperación (proba escrita global cos contidos das 3 avaliacións), redondeada ao alza a partir do decimal 7.

Para dar por aprobada a materia terá que obter unha nota igual ou superior ao 5. A nota obtida nesta proba será a súa nota final.

CASOS ESPECIAIS:

ALUMNADO QUE SÓ SUSPENDA A 3ª AVALIACIÓN: este alumnado terá que presentarse ao exame final de recuperación, onde obrigatoriamente terá que facer só a parte correspondente á 3ª avaliación. Para dar por aprobada a materia terá que obter unha nota igual ou superior ao 5. Aplicarase o redondeo ao alza sobre a nota obtida nesta proba, tal e como se explicou anteriormente. A nota obtida nesta proba será a súa nota final.

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

No noso caso concreto non hai ningún alumnado coa materia pendente. No caso de que houbera, faríamos un seguimento trimestral, con unha proba teórica e unha practica en cada trimestre. Por exemplo 1 avaliación exame teórico de forza e flexibilidade e exame práctico de primeiros auxílios.

## 6. Medidas de atención á diversidade

Para atender axeitadamente ao alumnado diagnosticados de TDAH, seguiremos algunhas das recomendacións recollidas no Protocolo de consenso sobre o TDAH na infancia e na adolescencia nos ámbitos sanitario e educativo, editado pola Consellería de Sanidade, que adaptaremos ás características da nosa materia. Entre estas recomendacións, levaremos a cabo as seguintes:

Antes e durante a realización das actividades:

Explicala de xeito claro e sinxelo, e asegurarse de que a entendeu todo o alumnado.

Captar a atención inicial con cambios de entoación, xesticulación e dramatización.

Supervisar frecuentemente a realización, para reforzar positivamente ou para reconducir a execución ou as distraccións.

Variar as tarefas para manter a súa motivación e atención.

Utilizar reforzos e apoios visuais na instrución oral.

Utilizar reforzos positivos para motivar.

Na parte informativa da sesión:

Antes de empezar, asegurarse de que atende.

Utilizar frases curtas e claras.

Manter o contacto visual e permanecer cerca deste alumnado.

Focalizar a atención nos conceptos *¿clave¿*.

Utilizar estímulos visuais e modificar o ritmo da exposición, coas debidas pausas.

Presentar a idea principal explicitamente ao principio da explicación.

Implicalo, promovendo a súa participación con preguntas sinxelas.

Nos exames escritos :

Que sexan curtos e con preguntas breves, pechadas, claras e con vocabulario sinxelo.

Posibilidade de proporlle exames máis curtos para que teña tempo suficiente para responder as preguntas.

Salientar as partes máis importantes de cada cuestión e, no caso de preguntas complexas, diferenciando ben cada tarefa.

Supervisar a súa comprensión e execución.

Pedir que se revisen os exames antes de entregalos.

Outras medidas de atención á diversidade na materia de Educación Física:

A partir da información recadada a través da avaliación inicial, tomaremos medidas de atención á diversidade do alumnado, que non afecten a elementos prescriptivos do currículo. Así, nas actividades a realizar en cada sesión, proporemos modificacións das condicións nas que estas se realicen, que as faciliten ou dificulten segundo as necesidades do alumnado. Tamén proporemos tarefas con diferentes niveis de solución e realización, que poidan

adaptarse aos diferentes niveis de desempeño do alumnado e aos diferentes ritmos de aprendizaxe. Utilizaremos para elo estratexias como a dinámica dos aneis, na que se propón 1 tarefa con 3 niveis de dificultade ou estratexias de toma de decisións nas que son os alumnos os que deciden que facer ante 2 propostas, dinámicas de retos, etc. Empregaremos tarefas que faciliten a adaptación individual da intensidade das mesmas aos diferentes niveis de condición física do alumnado. En resúmen, as condicións propostas nas tarefas facilitarán a adaptación da súa resolución ás características e posibilidades de cada alumno/a.

No caso do alumnado que non pode participar ao 100% no desenvolvemento da práctica por estar lesionados, indispostos ou porque se lles esqueceu o material específico (chándal/tenis), deberán:

-Participar na sesión no que a profesora lles solicite e que eles poidan facer, facilitando así que estean centrados na clase e poidan alcanzar os estándares que nesa sesión se traballen.

No caso do alumnado lesionado de longa duración (mais de 2 semanas) para os que o ditame médico sexa non facer ningún tipo de actividade física, ademais do exposto no punto anterior, se lles pedirá aos tutores legais do alumno que informen á profesora sobre a lesión/enfermidade e o tempo estimado da baixa. Nestes casos se lles proporá a realización dun traballo relacionado coa temática que esteamos a traballar na unidade didáctica, que terán que entregar por escrito dentro do prazo que se estableza, contestar as preguntas que a profesora lle faga sobre o seu traballo e tamén o terán que expor á clase na data que profesora e o alumno acorden. O valor máximo deste traballo e da exposición poderá ser de ata o 40% da nota da unidade didáctica (a porcentaxe equivalente aos estándares avaliados a través de probas de execución), en función do momento do trimestre no que teña lugar a lesión e do tempo no que o alumno/a non poida facer ningún tipo de exercicio físico.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3
ET.1 - Comprensión lectora	X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual e TIC	X	X	X
ET.4 - Educación emocional e valores.	X	X	X
ET.5 - Fomento da creatividade e do espírito científico	X	X	X
ET.6 - Educación para a saúde	X	X	X

### 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición
Realización de sesións na contorna do centro	Impartiremos algunha sesión, no medio próximo, praia, monte,
Charla relacionada coa actividade física e o deporte	Convidaremos a persoas vencelladas coa actividade física
Rafting no río Miño	Levaremos ao alumnado a facer unha actividade de aventura no medio natural



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

Indicadores de logro
Porcentaxe de aprobados (70%)
Avaliación da práctica docente ( o alumnado valora o noso proceso de ensinanza aprendizaxe)
Temporalización das unidades didácticas ( taboa de cumprimento das Ud Didácticas)
Información ás familias da programación

#### Descrición:

A porcentaxe de aprobados acada o 70%.  
Valoración positiva da práctica docente.  
Taboa de cumprimento das Ud Didácticas.

### 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 indicarase 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..

Faremos 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 necesidade de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.
- Ao finalizar cada trimestre, analizarase o grao de consecución dos 4 primeiros indicadores de logro da práctica docente establecidos na presente programación.
- Na memoria de final de curso, incluíranse as propostas de mellora que deben reorientar e modificar a nova programación.

## 9. Outros apartados