

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36020271	IES As Bizocas	O Grove	2023/2024

## Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	2º 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	7
4.1. Concrecións metodolóxicas	27
4.2. Materiais e recursos didácticos	31
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	32
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	32
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	34
6. Medidas de atención á diversidade	34
7.1. Concreción dos elementos transversais	35
7.2. Actividades complementarias	36
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	36
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	37
9. Outros apartados	38

## 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 adquiera 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 dous grupos de 1º ESO, tres de 2º ESO, mentres que no segundo ciclo hai dous grupos de 3º de ESO e dous 4º de ESO. En total 181 alumnos/as repartidos do seguinte xeito:

1ºESO A: 21 alumnos/as.

1ºESO B: 21 alumnos/as.

2ºESO A: 13 alumnos/as.

2ºESO B: 17 alumnos/as.

2ºESO C: 17 alumnos/as.

3ºESO A: 22 alumnos/as.

3ºESO B: 21 alumnos/as.

4ºESO A: 19 alumnos/as.

4ºESO B: 20 alumnos/as.

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.

### 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 resumen 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. 15/11/2023 18:59:20 Páxina 3 de 23 -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. Unha grande maioría do alumnado (arredor do 80%) practica 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 canastras 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 é unipersoal, sendo o Xefe de Departamento Mario Muñoz Rguez

## 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	AMPLIAMOS PAS	Pautas básicas de primeiros auxilios. PAS, 112, SVB.	5	2	X		
2	SEMPRE QUENTAMOS	Unidade didáctica para tratar contidos relativos fundamentalmente ao Bloque 1 (Vida activa e saudable) e así afianzar as bases da estrutura da sesión de clase.	10	4	X		
3	COIDO O MEU CORPO	Esta U.D. trátase dunha unidade disciplinar monotemática baseada nos aspectos condicionais da capacidade motriz. Trátase duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentará as futuras actuacións polo que nos centraremos en dúas das cualidades físicas básicas (forza e flexibilidade), no quecemento como medio básico iniciador e propedéutico de calquera actividade física e no cálculo da FC (ou outros-reloxos dixitais, etc...) como medio de control do adestramento e da intensidade do esforzo.	20	12	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
4	OS XOGOS POPULARES	Unidade para tratar a través do xogo contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrucción de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable. O xogo tamén entendido como medio de transmisión cultural e de valores tradicionais e propios de Galiza e outras rexións ou países.	5	6	X		
5	INICIAMONOS NUN DEPORTE INDIVIDUAL	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de problemas en situacións motrices e o establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo. A proposta para esta unidade pode ser o ATLETISMO.	20	12		X	
6	PROBAMOS UN DEPORTE ALTERNATIVO	Unidade para tratar a través do deporte alternativo contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrucción de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable. A proposta para esta unidade pode ser o ULTIMATE.	10	5		X	
7	DANZAMOS E BAILAMOS	A danza como actividade xogada e medio de expresión corporal. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de ánimo... Danzas do mundo e autóctonas. Traballo de técnicas de interpretación e as actividades rítmico-musicais	5	7		X	
8	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte colectivo e diferente ao tratado no curso anterior. A alternativa ben pode ser Floorball ou hockey modificado. O deporte colectivo como medio para traballar a resolución de problemas e a interacción social en situacións motrices.	10	10			X
9	DESCUBRIMOS OUTROS ESPAZOS	Exploración e coñecemento de novos espazos como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Actividades no medio natural e urbano, normas viarias, o uso da bicicleta., etc...	5	4			X
10	XOGAMOS CON PALAS E RAQUETAS	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual con implemento, ben pode ser con palas ou raquetas, no que traballarase a resolución de problemas en situacións motrices. A proposta para esta unidade é a práctica dun xogo deporte con palas.	10	8			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	AMPLIAMOS PAS	2

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención na práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar		
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.	Adoptar con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
- 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.

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	SEMPRE QUENTAMOS	4

<b>Craterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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.	Adoptar responsablemente e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA1.4 - Analizar 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.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente		
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.	Adoptar con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA6.2 - Analizar 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.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia e evitando activamente a súa reprodución.		
CA1.2 - 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.			

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



## Contidos

- Saúde física:
  - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.
  - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
  - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
  - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Calzado deportivo e ergonomía.
- Novos espazos e prácticas deportivas.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
3	COIDO O MEU CORPO	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar 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.	Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	100
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
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.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Analizar 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.	Analizar 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.		
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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.		
CA2.3 - 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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .		
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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> </ul>

## Contidos

- Traballo compensatorio da musculatura postural.
- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
  - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
  - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
4	OS XOGOS POPULARES	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.	PE	10
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	90

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o dos demais.		
CA2.5 - 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.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		
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 do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas e xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais.		
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.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
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.	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.		
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o dos demais.		
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.	Participar en xogos motores vinculados tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes,.		
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.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais,, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en 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>- 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>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> </ul> </li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</li> </ul>

**Contidos**

- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
5	INICIAMONOS NUN DEPORTE INDIVIDUAL	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
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.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás mesmas		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente		
CA2.3 - 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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .		

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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .		
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.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:</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>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	PROBAMOS UN DEPORTE ALTERNATIVO	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás mesmas	TI	100
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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .		



<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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 do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro e da persoa opoñente e á lóxica interna		
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.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
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.	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.		
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.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
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.	Participar en deportes vinculados tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes,.		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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

<b>Contidos</b>
- Saúde física:

**Contidos**

- Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
  - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en 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.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da 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: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
7	DANZAMOS E BAILAMOS	7

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter colaborativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo e reultado.		
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.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar cretivamente os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices		
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.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	TI	100
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
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.	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas		
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.	Participar en manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes,.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Utilizar intencionadamente o corpo como ferramenta de expresión e comunicación mediante diversas técnicas expresivas, participando activamente na representación de composicións musicais colectivas		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en 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> </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>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.</li> </ul> </li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Técnicas de interpretación.</li> </ul>

**Contidos**

- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
8	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
CA1.4 - Analizar 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.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente		
CA2.3 - 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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter colaborativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso para reconducir os procesos de traballo, .		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro e da persoa opoñente e á lóxica interna		
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.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
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.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade e comportamentos sexistas vinculados ás mesmas		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e</li> </ul>

## Contidos

- motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en 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.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
  - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da 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: as 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, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
9	DESCUBRIMOS OUTROS ESPAZOS	4

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
CA2.3 - 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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas aplicándoas na práctica das actividades motrices, fóra do centro escolar		
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.	Adoptar con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA6.2 - Analizar 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.	Analizar 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.		
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.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais,, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> </ul> </li> </ul>



<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas.</li> <li>- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.</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>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
10	XOGAMOS CON PALAS E RAQUETAS	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
CA1.4 - Analizar 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.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente		
CA2.3 - 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.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo,		
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 do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houberse) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da persoa opoñente e á lóxica interna da actividade.		
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.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
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.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.		
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.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade e comportamentos sexistas vinculados ás mesmas		
CA1.2 - 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.		Baleiro	0

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

## Contidos

## Contidos

- Saúde física:
  - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
  - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Respecto ás regras: as 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, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado.

Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.

As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva.

A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

## 1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

## 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

### AGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscibíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

### OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Preparación da clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estanza no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar o alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de respecto mutuo e de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro/a.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

d) Optimización das partes da sesión. Aínda que diferentes autores propoñen varias divisións das sesións de E.F., podemos dicir que basicamente as sesións de educación física divídense en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Na actualidade ninguén dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A súa importancia vén certificada por múltiples traballos de investigación que coinciden en afirmar o seu extraordinario valor dentro do proceso de aprendizaxe.

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco.

Nesta proposta de Programación, o Coñecemento dos Resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual.

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, pretendese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

#### 4. ACTIVIDADES

A función das actividades é a de reforzar os contidos, grazas a elas o alumnado adquire os mesmos. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización.

Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaremos diferentes tipos de actividades. As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver. As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Síntese, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica. Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado. Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades; as de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.

#### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñamos, así como do seu obxectivo.

Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U.D., con carácter xeral, a estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido.

Para aquelas tarefas onde o obxectivo perseguido sexa entre outros unha aprendizaxe técnica, a estratexia a utilizar será máis analítica. Por exemplo a aprendizaxe dun xesto técnico, comezará cunha aproximación analítica ao mesmo descompoñéndoo en diferentes partes secuenciadas segundo os segmentos corporais implicados no xesto.

Por último, para os pasos intermedios entre as aprendizaxes máis analíticas e as máis globais, utilizaremos estratexias sintéticas que nos permitan avanzar na aprendizaxe de todo tipo de contidos.

Hai que dicir, que as estratexias utilizadas poden presentarse de forma tanto simultánea como secuencial dentro da mesma sesión. Así mesmo, pódense utilizar en ambos os dous sentidos, é dicir, podemos partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa, podemos partir dunha estratexia máis analítica para rematar cunha máis global.

#### 6. RUTINAS

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes, establécense unha serie de rutinas.

Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre.

Cambio de Roupa: O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario.

Hábitos Hixiénicos: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.

Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

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. Aspectos organizativos. Organización do espazo, do tempo e dos alumnos.

a) Respecto a organización do espazo, seguiremos tres premisas básicas:

1-Priorizar o uso dos espazos ao aire libre, sempre que as condicións climatolóxicas así o fagan posible.

2-Que posibilite que todo o alumnado teña fácil acceso á información, prestando especial atención ao alumnado con necesidades educativas especiais.

3-Que permita un aproveitamento óptimo do tempo e do material por parte de todos/as os alumnos/as, evitando a colocación incorrecta do mesmo para evitar posibles accidentes. 15/11/2023 18:59:22 Páxina 16 de 23

4- Ao control de continxencias, de xeito que se garante unha práctica segura por parte do alumnado.

5-Que o espazo sexa un elemento potenciador das aprendizaxes.

b) Respecto á utilización do tempo, a premisa fundamental que rexerá as propostas prácticas que se fagan será o máximo aproveitamento do tempo de práctica por parte do alumnado, para elo:

-Tentaremos ser moi concretos nas fase informativa da sesión.

-Proporemos tarefas con alto grado de compromiso motor, minimizando a utilización dos recursos materiais e maximizando o uso dos espazos dos que dispoñemos.

-Que haxa un contínuum nas tarefas a realizar nunha mesma sesión e entre sesións, de modo que non se perda tempo na organización dos grupos, na súa distribución...

-Para inculcar hábitos de hixiene ao alumnado, nos últimos minutos de cada clase o alumnado dedicarase ao aseo persoal.

-Cada unha das sesións as dividirei en 5 partes: información inicial, fase de activación, parte principal, volta á calma e información final.

c) Respecto á organización dos alumnos:

-O alumnado baixará directamente ao pavillón onde esperará a entrar nos vestiarios cando estean libres.

-Durante as clases, os criterios que rexerán na organización do alumnado será:

¿ Facer agrupamentos estables en cada sesión para que non se perda tempo.

¿ Empregar recursos variados que permitan crear rapidamente os agrupamentos.

¿ A organización do alumnado en canto a ocupación do espazo será a que facilite o aproveitamento máximo do tempo de traballo e permita ao profesorado a observación de todo o alumnado.

¿ A inclusión e a coeducación.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

### Denominación

Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso. 2 0 Aros (15 grandes e 5 pequenos) / 8 Balizas / 18 1 0 Balóns de espuma 9 Balóns de rugby (6 de rugby e 3 de fútbol americano) 21 Balóns de voleibol 2 8 Bancos suecos 1/ 3 Banda de látex de densidade media (azul) / amarelas 1/3 Banda de látex de resistencia alta (rosa) / verdes 15 2 3 Brúxulas 2 Carros porta-material 1 Cinta métrica de 50 mts. 9 2 8 Conos (18 amarelos pequenos) / 5 de 50 Cm e 5 de 32 Cm 2 Contrapesos voleibol 3 2 0 Paus cesta punta (11 azuis / 7 vermellos / 2 rosas) 6 Pelotas fit ball (5 de 55cm / 1 de 75cm) 40 Pelotas plásticas de petanca 24 2 9 Petos (1 laranxa / 5 azuis talla XXL / 10 vermellos sen número / 8 vermellos con número / 5 verdes) 22 16 de Picas de madeira e 6 de plástico 1 Plinton 3 2 Postes de voleibol 27 Raquetas de bádminton 2 2 Redes de voleibol 24 Sticks de hóckey (12 azuis / 12 amarelos) 3 3 Xogos de cesta 2

Documentos suministrados polo Departamento; fotocopias

Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc... Suscripción revistas divulgativas de actividade física, súde, e actividade física no medio natural: Sportlife, Oxigeno

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. - 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. Tamén utilizaremos artigos de periódicos, capítulos de libros, visionado de reportaxes...., para a profundización dos contidos a tratar no curso e tamén para realizar unha análise crítica de certos contidos como muller e deporte, práctica de actividade física entre a poboación escolar, relación entre o sedentarismo e certas enfermidades...etc., e deste xeito, contribuír ao desenvolvemento das competencias claves como a Competencia en Comunicación Lingüística, a Competencia Dixital, etc. O teléfono móbil do alumnado utilizarase nalgunhas clases se así o require a profesora e sempre cun uso didáctico. Cando non vaia a empregarse, o alumnado terá que deixar o seu teléfono, antes da entrada aos vestiarios, nunha caixa que a profesora gardará no seu departamento e que o alumnado recollerá unha vez rematada a clase

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

Como parte da avaliación inicial de 2º ESO, faremos o seguinte:

a) Emprego da metodoloxía observacional para comprobar o grao de coñecementos previos/lembranzas que o alumnado ten sobre os contidos dados no curso anterior.

b) Postas en común sobre inetereses e experiencias previas cos distintos contidos da area de educación física. As medidas individuais e colectivas que se van a tomar unha vez finalizada a avaliación inicial, terán a súa traslación a todas as unidades didácticas en cada un dos cursos:

-Adaptando a intensidade e profundidade das actividades propostas ás posibilidades de cada alumno/a.

-Adaptando as condicións de execución das tarefas e dos obxectivos propostos, ás posibilidades de cada alumno/a

-Seleccionando os contidos que precisan ser repasados e aprendidos por ser chave para poder seguir progresando.

-Coñecendo cales son os alumnos que poden precisar de reforzo tanto en relación ao desempeño das habilidades motrices como do contido teórico da materia. -Incluindo en cada clase tanto tarefas de reforzo como de ampliación para o alumnado que así vemos que o precise.

-Tomando medidas en canto á conformación dos grupos de traballo, de xeito que consigamos que os diferentes grupos que se creen funcionen de forma coordinada, haxa bo clima de traballo e cada alumno vaia progresando na materia.

### 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

**Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:**



Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Proba escrita</b>	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	90	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	<b>0</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	<b>100</b>

### Cráterios de cualificación:

Respecto aos criterios de avaliación:

-Os criterios que se van avaliar a través dunha proba ou traballo escrito, 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 5, redondearemos á baixa. (exemplo: 5,5 = 5) -Cando o decimal sexa igual ou superior a 0,51, redondearemos cara arriba (exemplo 5,51=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, tamén terá 0 de cualificación na proba.

### **Criterios de recuperación:**

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**

O alumnado de 2º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregárase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

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

Atendendo á Orde do 8 de setembro que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado. Con carácter xeral, para adoptarnos aos diferentes ritmos de aprendizaxe, intereses e capacidades, adoptaremos as seguintes medidas: -Adaptar a intensidade e complexidade das actividades propostas ás posibilidades de cada alumno/a.

-Adaptar as condicións de execución das tarefas (que as facilliten ou as dificulten) e dos obxectivos propostos, ás posibilidades de cada alumno/a.

-Empregar tarefas definidas, semidefinidas e non definidas.

-Dar un marxe de ata unha semana para que se entreguen as tarefas escritas propostas, adaptándonos así aos diferentes ritmos de traballo do alumnado.

-Nas probas escritas, propor cuestións de diferente nivel de dificultade e coidar que todo o alumnado poida contestar a todas as preguntas e lle de tempo a repasar as súas respostas antes de entregar a proba.

-Prever en cada clase tanto tarefas de reforzo (por exemplo, baixar o nivel de dificultade da tarefa; dar mais tempo para resolver a tarefa, traballo en equipo heteroxéneo ou facer titorías entre iguais, etc), como de ampliación para o alumnado que vemos na clase que así o precise. As actividades de ampliación poden ir dende proporlles tarefas cun nivel de complexidade mais elevado ou axudar a modo de titores, a compañeiros/as que o precisen.

-Crear grupos de traballo variados, heteroxéneos, tanto en relación ás persoas que os compoñen, como aos intereses, motivacións e posibilidades de cada integrante do grupo. -Propor tarefas con diferente nivel de dificultade para que o alumnado elixa a que mellor se adapte aos seus intereses e capacidades.

-Desenvolver contidos variados, de todos os bloques, e presentalos de xeito que resulten atractivos para todo o alumnado, co fin de motivalos.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade, unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro. No caso do alumnado que non pode participar ao 100% no desenvolvemento dalgunha clase por estar lesionados, indispostos ou porque se lles esqueceu o material específico (chándal/tenis), proporémoslles participar na sesión adoptando o rol que a profesora lles asigne (preparador físico; axudante da aprendizaxe; avaliador, etc.), facilitando así que estén centrados na clase e poidan alcanzar os obxectivos que nesa sesión se traballen. No caso do alumnado lesionado de longa duración (que situamos en mais de 4 semanas) para os que o ditame médico sexa non facer ningún tipo de actividade física, ademais do exposto no punto anterior, (desempeño de certos roles en cada sesión), se lles proporá a realización dun traballo relacionado coa temática que estemos a traballar na unidade didáctica (que terán que entregar por escrito dentro do prazo que se estableza), contestar ás preguntas que a profesora faga sobre o seu traballo e tamén teranno que expor á clase na data que profesora e o/a alumno/a acorden. O valor máximo deste traballo e da exposición poderá ser de ata o 50% da nota da unidade didáctica (en función da duración prevista da lesión/enfermidade). A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas.

Neste curso non temos alumnado coa materia suspensa en cursos anteriores.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA		X	X		X			X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X		X		X	X	
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL			X		X	X		
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL			X		X	X		X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X			X		X	X	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO		X	X	X			X	
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE		X		X		X	X	

	UD 9	UD 10
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X

	UD 9	UD 10
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL		
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE		X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Realización das sesións no entorno natural próximo ao centro	Impartir algunhas das sesións no entorno natural próximo ao centro, como a praia ou o campo			X
Charlas ofrecidas por persoas alleas ao centro	Charlas de expertos sobre temática que forme parte do currículo da materia . Estas charlas poden realizarse en colaboración con outros departamentos e poden realizarse ao longo de todo o curso	X	X	X
RECREOS ACTIVOS	ctividades deportivas organizadas polo Departamento a realizar nos tempos de lecer no pavillón e pista polideportiva	X	X	X

### Observacións:

Aspectos:

- Cursos, grupos e número de alumnado ao que vai dirixida.: 2A,2B,2C
- Data e horario (aproximado) de realización.Recreos, tempos de lecer, e horario de cada grupo na clase de EF
- Destino, lugar ou espazo:propio Centro e contorna do mesmo
- Custo aproximado. De balde.
- Profesorado responsable e ratio profesorado/alumnado (legalmente establecido 1/20): Profesor de Educación Física
- Permisos (autorizacións, permisos concello, etc...) : pais, saída do Centro e participación en actividades extraescolares
- Necesidades (transporte, salón de actos, etc.). Non
- Departamentos ou entidades colaboradores. Departamento deEducación Física, Concello de O Grobe

## 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

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Metodoloxía empregada
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

### 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

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

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 70% do alumnado aproba a materia.

#### 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. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

#### MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

#### INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando os procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e ir así 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..

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 necesidades 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 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**