

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
32016777	IES Carlos Casares	Viana do Bolo	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	3º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	23
4.2. Materiais e recursos didácticos	25
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	26
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	26
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	28
6. Medidas de atención á diversidade	28
7.1. Concreción dos elementos transversais	29
7.2. Actividades complementarias	30
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	32
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	33
9. Outros apartados	33

1. Introducción

Programación didáctica para o curso 3º ESO.

O IES Carlos Casares é un centro de ámbito rural abicado no concello de Viana do Bolo, no sueste da provincia de Ourense e recibe alumnos/as dos concellos veciños de Vilariño de Conso e A Veiga. A actividade económica da comarca susténtase no sector primario, fundamentalmente gandeiro, xunto ao forestal e mineiro. No sector secundario, o enerxético é o que máis peso ten coas numerosas centrais hidroeléctricas da zona. A taxa de crecemento demográfico na contorna é negativo e aínda que nos últimos anos está observándose un maior número de nacementos na vila de Viana, a dinámica demográfica reflicte unha pirámide de poboación invertida. Isto explica o baixo número de alumnado. A pesar de ser un centro pequeno, tendo unha soa liña educativa, a oferta educativa do mesmo é bastante ampla: ESO, Bacharelato, FPB de Informática e o Ciclo Formativo de Grao Medio: Atención a persoas en situación de dependencia. Outras ensinanzas que se imparten dende o centro: That's english.

O número total de alumnos no curso 2023/2024 é de 115 distribuídos da seguinte maneira:

ESO: 58 BACHARELATO: 36 FPB: 13 CFGM: 8

Os grupos que teñen EF son:

1º ESO: 11 2º ESO: 15 3º ESO: 16 4º ESO: 16 1º Bacharelato: 17

Na FPB1 e FPB2 lévanse a cabo; dentro do ámbito científico, 2 horas semanais de actividade física para a saúde. Respecto do departamento, é unipersoal, impartindo ademais de EF, a materia Educación Plástica e Visual en 1º e 3º ESO e o Proxecto competencial en 1º e 2º ESO.

Sobre instalacións e recursos materiais, o centro dispón de ximnasio-pavillón, onde está o almacén do material, e pista exterior polideportiva descuberta. Fora do recinto escolar, ao carón o IES, atópase o campo de fútbol municipal, que se solicita anualmente ao concello para a realización de prácticas puntuais. O entorno favorece a realización de actividades na natureza con itinerarios para BTT e rutas de sendeirismo sinaladas no propio concello así como a relativa proximidade da estación de esquí de Manzaneda ou o macizo de Trevinca (35 km). Ao carón da vila, os ríos Camba e Bibei forman xunto ao Conso, o encoro do Vao, que tamén pode aproveitarse para a práctica de actividades acuáticas.

Respecto ás características do curso de 3º ESO:

1.- Nº de grupos deste nivel no centro: 1

2.- Características do grupo:

- Nº de alumnos/as: 16

- Nº de alumnos/as que permanecen un ano máis no mesmo curso: 0

- Alumnado con algunha enfermidade ou dado de alta no programa de Alerta escolar: 1 (intolerancia á proteína de leite de vaca)

- Alumnado exento da materia (poderán solicitar a exención da materia quen curse estes estudos e simultaneamente acredite ter a condición de deportista de alto nivel ou de alto rendemento, ou ben realizar estudos das ensinanzas profesionais de Danza): 0

- Alumnado NEAE: 1 (TDH)

5.- Lingua na que se imparte a materia segundo o plan lingüístico do centro: castelán

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

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

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: APRENDEMOS A ADESTRAR	Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado, tras avaliar mediante test o seu nivel de condición física, experimenta diferentes sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas determinantes na saúde, desenvolvendo de maneira especial a resistencia. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados cos fundamentos biolóxicos do adestramento, a ergonómia en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal.	20	12	X		
2	XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS CON RAQUETA: SHUTTERBALL E PIKLEBALL	Unidade para tratar a través do deporte alternativo contidos en liña coa filosofía do deporte para todos.	5	4	X		
3	INICIACIÓN AO BÁDMINTON	Traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través do bádminton como deporte de adversario con implemento.	15	12	X		
4	ACROSPORT	Proposta de acroximnasia tras o desenvolvemento de habilidades ximnásticas dos cursos anteriores. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as aportacións individuais ao conxunto do grupo, creando unha composición colectiva cunha base rítmico-musical.	15	8		X	
5	INICIACIÓN AO VOLEIBOL	Traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través do voleibol como deporte onde a interacción co balón é por golpeo de membros superiores.	15	10		X	
6	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE I	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes.	10	10			X
7	INICIACIÓN Á CARREIRA DE ORIENTACIÓN	Resolución de situacións motrices e retos en diferentes contextos. Valoraranse as posibilidades do entorno próximo, ou mesmo do propio centro educativo para a practica de actividades de orientación.	15	10			X
8	POSIBILIDADES PARA A PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DO MEU CONCELLO	Coñecemento das posibilidades que ofrece o concello para a práctica de actividade física con finalidades de saúde (ximnasia,	5	4			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	POSIBILIDADES PARA A PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DO MEU CONCELLO	asociacións...) e de rendemento (clubes deportivos)	5	4			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: APRENDEMOS A ADESTRAR	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1.3. - Coñece os fundamentos biolóxicos do adestramento deportivo (sistemas orgánicos implicados na actividade física)	Coñece os fundamentos biolóxicos do adestramento deportivo (sistemas orgánicos implicados na actividade física)	PE	30
CA1.1.4. - Identifica os sistemas e métodos de adestramento máis empregados na mellora das capacidades físicas relacionadas coa saúde.	Identifica os sistemas e métodos de adestramento máis empregados na mellora das capacidades físicas relacionadas coa saúde.		
CA1.1.1. - Valora o nivel de condición física xeral a partir dos resultados obtidos en test das capacidades implicadas directamente na saúde e a composición corporal como factor de influencia.	Valora o nivel de condición física xeral a partir dos resultados obtidos en test das capacidades implicadas directamente na saúde e a composición corporal como factor de influencia.	TI	70
CA1.1.2. - Realiza adestramentos adaptando a intensidade aos valores de frecuencia cardíaca correspondentes a un esforzo aerobio, ata manter unha carreira de 18 minutos.	Realiza adestramentos adaptando a intensidade aos valores de frecuencia cardíaca correspondentes a un esforzo aerobio, ata manter unha carreira de 18 minutos.		
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.		
CA1.2.2. - Realiza de xeito autónomo quecementos específicos	Realiza de xeito autónomo quecementos específicos		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade.		
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.			
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento.

Contidos

- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- Ergonomía en actividades cotiás.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Esixencias e presións da competición.
 - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
 - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
 - Sistemas de adestramento.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
2	XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS CON RAQUETA: SHUTTERBALL E PIKLEBALL	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou cooperativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades na actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades en contextos reais ou simulados de actuación.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.	TI	100
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final. .		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
3	INICIACIÓN AO BÁDMINTON	12

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4.1. - Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias	Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias do bádmiton	PE	30
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	TI	70
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo con estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal no contido desenvolvido		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación e evitando a competitividade desmedida tanto nos roles de público como nos de participante.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices facendo uso do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Reflexionar sobre os distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
4	ACROSPORT	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4.1. - Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias	Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias do acrosport	PE	30
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	TI	70
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.

Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
5	INICIACIÓN AO VOLEIBOL	10

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4.1. - Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias	Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias do voleibol	PE	30
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	TI	70
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.			

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

Contidos

- Saúde física:
 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
 - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
 - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
 - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Esixencias e presións da competición.
 - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
 - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
6	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE I	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	PE	30
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	TI	70
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA). - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e

Contidos
- similares). - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

UD	Título da UD	Duración
7	INICIACIÓN Á CARREIRA DE ORIENTACIÓN	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4.1. - Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias	Coñecer as normas de seguridade e regulamentarias da carreira de orientación	PE	30
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	TI	70
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir sendo conscientes da pegada ecolóxica		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade.

Contidos

- Toma de decisións:
 - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

UD	Título da UD	Duración
8	POSIBILIDADES PARA A PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DO MEU CONCELLO	4

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	TI	100
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación dos espazos.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en

Contidos

- función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

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.

A metodoloxía a empregar ó longo do curso variará en función das actividades a desenvolver, así empregaranse tanto métodos dedutivos ou baseados na recepción (ante habilidades cerradas, técnicas ou que supoñan risco...) como métodos indutivos ou baseados no descubrimento (ante habilidades abertas, tácticas). 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:

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. Estes variarán segundo as necesidades que xurdan en cada unidade didáctica. Non hai un estilo único a empregar, nin tampouco unha xerarquía de estilos (nunha mesma sesión pode haber un só estilo, dous ou varios fusionados á vez). Con todo, os métodos globais e de procura poden ser máis propicios para aprendizaxes tácticas e de expresión corporal. Estilos directivos e métodos analíticos axustaranse máis a unha aprendizaxe técnica.

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

FORMACIÓN DE GRUPOS E AGRUPAMENTOS

En canto á formación de grupos e agrupamentos, a súa determinación estará condicionada pola dinámica do proceso de ensino-aprendizaxe e as tarefas que desenvolvamos. Os grupos tenderán a ser heteroxéneos, exceptuando momentos nos que estea máis indicado o traballo en grupos homoxéneos. Aínda que os grupos homoxéneos acadan maior nivel de rendemento, perden por outra parte outro tipo de interaccións e relacións persoais. Cos grupos heteroxéneos promóvese a axuda mutua e algún alumno pode servir de modelo e estímulo aos demais, sen que os que teñan menor competencia se sintan discriminados. Os agrupamentos serán variados promovendo o traballo en pequenos grupos nas prácticas e utilizando o gran grupo para as explicacións teóricas e análise de resultados na

parte final da sesión.

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas á aula de referencia do grupo e instalacións deportivas do centro serán os espazos máis utilizados, pero tamén estenderemos o uso a outros espazos do centro e da contorna próxima.

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 recollidas na normativa de aula: acceso ao vestiario dende a aula, cambio de roupa, comezo de clase e remate da mesma, aseo e regreso á aula.

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 e promoveremos a colaboración do alumnado na colocación e recollida do material que se vaia utilizar.

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 e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

O coñecemento dos resultados constitúe un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor.

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

O deseño das actividades de ensino-aprendizaxe deberá cumprir uns criterios básicos:

- Dar a posibilidade de desfrutar aprendendo.
- Promover a familiarización do alumno cos espazos e materiais que se utilizan nas actividades físico-deportivas.
- Provocar un desequilibrio nos coñecementos previos do alumno (disonancia cognitiva).
- Dar a coñecer ó alumno o seu grado inicial de competencia.
- Permitir a regulación do ritmo de execución e aprendizaxe propia de cada alumno.
- Dar a coñecer os distintos tipos de contidos (conceptuais, procedimentais, actitudinais) de forma interrelacionada.
- Abarcar tódalas formas posibles de agrupamento no traballo do alumno.

En cada unidade didáctica han de ter presenza:

- 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.
- Actividades de desenvolvemento e aprendizaxe: utilizarémolas para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD.
- Actividades resumo ou síntese: ao final do desenvolvemento de cada UD para que o alumno poida observar o seu progreso respecto ó punto de partida. Con elas trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos en situacións reais de práctica.
- Actividades de reforzo ou ampliación: para permitir que cada alumno desenvolva as súas capacidades respectando a heteroxeneidade do alumnado. As de reforzo, que utilizaremos co alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia e as de ampliación co alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.
- Actividades de avaliación: situadas no mesmo marco de referencia que as actividades de aprendizaxe para que teñan unha coherencia que poida ser apreciada polos alumnos, con elas pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

Nas sesións buscarase que estas sexan o máis activas posibles interrelacionando teoría e práctica, tendendo a favorecer o dinamismo e máxima participación dos alumnos, fomentando a comunicación e cooperación, así como o seu espírito crítico, contribuíndo ó desenvolvemento integral da súa personalidade.

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

- Para as actividades de avaliación inicial, 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 as 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.
- 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.

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 correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre.
- Cambio de Roupa e calzado: o alumnado traerá a vestimenta deportiva xa posta de casa, puidendo cambiar pantalóns longos por curtos ou mallas ou cambiar o calzado se é necesario. Independentemente deste último punto deberase enfatizar sobre a limpeza do calzado antes de entrar a vestiarios e ao pavillón.
- Hábitos Hixiénicos: distinguiremos entre aseo e ducha. O aseo é obrigatorio, coa limpeza de sudoración en cara, torso e pés así como o cambio de roupa (camiseta e calcetíns). 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 polo alumnado participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo.
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.

Edixgal

Infraestruturas e espazos:

Convencionais cubertos:

- Ximnasio: de medianas dimensións (20x15m) e dotado con pavimento de parqué e 2 canastras fixas. Ten pintadas as liñas de baloncesto, balonmán, voleibol e bádminton aínda que non se cumpren as medidas convencionais, sendo practicamente inexistente o corredor de seguridade. Dispón de encerado e canón proxeccionador na entrada ao mesmo

- Aula: a de referencia do grupo. Todas as aulas están dotadas de pizarra dixital.

Convencionais descubertos:

- Pista polideportiva: pequeno campo de fútbol sala e 2 espazos de reducidas dimensións para xogar ó baloncesto.

- Campo de fútbol: ao carón do centro está o campo de fútbol municipal que esporadicamente podemos utilizar previo permiso ao concello.

Auxiliares:

- Vestiarios: no ximnasio, accesibles a persoas con minusvalías.

- Almacén: situado no ximnasio.

Non convencionais

Próximos ó centro existen camiños tradicionais que poden ser empregados puntualmente nas clases de EF.

Materiais e recursos didácticos:

- Impresos: apuntes elaborados polo departamento.

- Audiovisuais: aparato de música e canón de vídeo de aula.

- Informáticos: ordenador do departamento e pizarra dixital da aula de referencia.

O material convencional e non convencional está reflectido no inventario que se realiza a comezo de cada curso.

Non hai libro de texto pois traballamos co programa dixital edixgal, e os materiais publicados nas editoriais do programa non completan o currículo da materia, polo que serán elaborados polo departamento de EF.

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.

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	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	20	5	15	15	15	10	15	5	100
Proba escrita	30	0	30	30	30	30	30	0	27
Táboa de indicadores	70	100	70	70	70	70	70	100	73

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 8 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 40%; a 4 e 5 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 6, 7 e 8 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 30%. No número de sesións asignado a cada UD contéplanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta, para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de consecución establecidos e o seu peso orientativo (establecido en cada UD).

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso igual ou superior ao 50%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre. No caso de recuperar algunha UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, terase en conta a nova cualificación para o cálculo da nota desta. No caso de que o alumnado recuperara algunha UD pasada a avaliación trimestral, a cualificación da UD terase en conta para recalcular a nota final previa a avaliación final.

A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente:

Para a valoración de contidos de carácter conceptual empregaranse probas escritas e/ou traballos monográficos. Nas probas escritas priorizarase o uso de exames tipo test e de resposta curta sobre os de respostas de desenvolvemento, en pro de minimizar o tempo adicado á realización de probas escritas e maximizar o tempo adicado á práctica.

Para a valoración de contidos de carácter procedimental, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa da práctica diaria nas actividades propostas do contido a tratar así como probas prácticas do desempeño motriz do contido a tratar cando proceda.

Nos instrumentos de avaliación, empregaranse en función dos contidos a desenvolver:

Instrumentos de avaliación obxectiva ou cuantitativa

- Probas obxectivas (oral ou escrita): preferentemente usaranse tipo test ou resposta curta.
- Probas de execución: esixen que o alumno realice unha tarefa pondo de manifesto a eficacia da súa aprendizaxe.
- Test: situacións experimentais estandarizadas nas que se comparan os resultados cos de outros individuos colocados na mesma situación (neste caso nunca o rendemento acadado irá parello a unha nota de cualificación, senón que o requisito será a realización ou non do test).
- Caderno de clase: tarefas, cuestións relacionadas co tema tratado, etc. (valorando as entregas en tempo e forma esixida).

Instrumentos de avaliación subxectiva ou cualitativa

- Listas de cotexo: obsérvase a presenza ou ausencia de condutas (SI/NON).
- Escalas de clasificación: obsérvase a realización de accións cunha valoración numérica (0 a 10) ou cualitativa (mal, regular, ben, moi ben).
- Rúbricas: valoración de descritores da calidade dun movemento ou condutas.
- Diario de sesións: recolle reflexións do profesor respecto o desenvolvemento das sesións.

Cos instrumentos subxectivos o alumno tamén pode participar da avaliación de si mesmo (autoavaliación), doutros (coavaliación) e do proceso.

Respecto dos alumnos exentos de práctica por cuestións médicas, deberán xustificar a súa situación mediante certificado médico oficial. Os lesionados temporais farano con informe médico. En ambos casos terán que facer traballos adicionais compensatorios, cambiando así os seus criterios de cualificación (a estudar segundo o caso).

O alumnado que por motivos puntuais non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase, desempeñará un rol de axuda na sesión en función do contido que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, axudante da persoa docente, labores de observación e cronometraxe, etc.

Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

Rematada a UD propórase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación e/ou a repetición de probas prácticas e/ou escritas ao longo do trimestre.

De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral:

O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas mediante proba práctica e/ou escrita.

Para superar a avaliación final:

En atención á Orde do 27 de decembro de 2022 a 3ª avaliación coincidirá coa avaliación ordinaria, polo que durante a 3ª avaliación se seguirá o procedemento de recuperación das UDD non superadas, coa repetición de probas prácticas ou escritas antes do fin do trimestre.

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

O alumnado de 3º 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 entregarase 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.

Trimestralmente avaliarase o plan de reforzo e permitirá a avaliación parcial dos contidos a recuperar. Os criterios de avaliación serán os seguintes:

50% tarefas de reforzo.

50% proba teórica escrita.

En caso de non ser superada a materia parcialmente, no mes de maio será a convocatoria extraordinaria para recuperación de pendentes, que consistirá nunha proba teórica sobre todos os contidos do curso.

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 adecuarse aos diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades, contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

Ademais do diferente ritmo de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motriz, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á diversidade son:

Alumnado repetidor (coa materia aprobada). Este alumnado pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

Alumnado que promocionou coa materia sen superar. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades para superar a materia pendente (detallado no apartado 5.3 da Avaliación)

Alumnado con diferente nivel de competencia motriz. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motriz nos contidos dalgunha/s unidade/é didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaráselle os tempos e os procedementos de avaliación.

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. En función da duración da incapacidade

cambian as medidas de atención educativa:

- O alumnado que por motivos puntuais non pode seguir o ritmo da sesión ou facer a clase por lesión (neste caso deberá xustificar a súa situación mediante informe médico no que se valore o tempo de duración da lesión e actividades que non pode realizar), desempeñará un rol de axuda na sesión en función do contido que se estea a desenvolver na UD: árbitro, apoio aos compañeiros, axudante da persoa docente, labores de observación e cronometraxe, etc.

- O alumnado que se atope en fase de recuperación dunha lesión pero que aínda non estea en condicións de incorporarse ás clases prácticas con normalidade, realizará se é o caso, os exercicios de rehabilitación pertinentes para a súa recuperación durante a parte principal da sesión. Cando a duración da lesión abarque a temporalidade prevista de unha ou varias UDD terá que facer traballos adicionais compensatorios, cambiando así os seus criterios de cualificación (a estudar segundo o caso).

- O alumnado exento de práctica por cuestións médicas, deberán xustificar a súa situación mediante certificado médico oficial tendo que facer traballos adicionais compensatorios naqueles CA de carácter práctico.

Por outro lado, no caso do alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis lento podemos poñer en marcha:

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...

- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...

- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconceito, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade (alumnado NEAE), seguiranse as indicacións do departamento de orientación do centro.

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	X	X	
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X				X		X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X			X		X		X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X			X				X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL		X		X				X
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	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	X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos activos	Nos tempos de lecer, ofrécese a oportunidade de facer actividades físicas e deportivas tanto no exterior (fútbol, baloncesto e tenis de mesa) como interior do pavillón (bádminton, brilé, datchball) para todo o alumnado do centro. A actividade abrangue todo o curso, e só precisa a presenza dun profesor de garda nos espazos exteriores e interior de pavillón. O departamento de EF aporta os balóns , volantes de bádminton e pelotas de tenis de mesa. As raquetas deben ser aportadas polo alumnado, pero para aqueles que non a teñan, dende o departamento facilitaráselles unha de préstamo a cambio dunha fianza.	X	X	
Campionatos deportivos internos	Durante os tempos de lecer do 2º e 3º trimestre ofértase a todo o alumnado do centro a posibilidade de participar en campionatos de carácter interno naqueles deportes/xogos practicados nos recreos activos. Non se necesita máis profesores que os de garda do tempo de lecer, pois o propio alumnado realiza as labores de arbitraje.		X	X
Campionatos deportivos externos do programa XOGADE	Ao longo do curso ofrécese a todo o alumnado do centro ata 16 anos, diferentes campionatos nos que participar: no 1º trimestre o campionato comarcal de Cros, no 2º trimestre campionatos comarcais de fútbol (encontro amistoso co CPI A Gudiña) e baloncesto, campionato provincial e galego de Cross no caso de clasificarse algún alumno/a, e no 3º trimestre campionatos provinciais de tenis de mesa e bádminton. A actividade é gratuita ao sufragar o transporte o programa XOGADE. Esixe a mutualización dos participantes e dependendo do número de alumnado, a presenza de profesores cumprindo a ratio, pero sempre como mínimo debe haber 2 por se por unha lesión un deles queda co grupo mentras o outro acompaña ao alumno lesionado. Estas actividades soen abarcar toda a xornada escolar, e en ocasións o tempo da comida (nos campionatos provinciais apórtaa a organización). Naqueles campionatos que se realicen fóra do concello necesitarase de autorización específica das familias.	X	X	X

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Roteiro de sendeirismo	Andaina polos camiños tradicionais da contorna durante a xornada de mañá, cunha duración estimada de 4 horas. A actividade non ten custo nin necesita de autorización específica ao realizarse dentro dos límites do concello. Tampouco precisa transporte. A súa realización é relativamente próxima ao centro educativo e interrelaciónase co departamento de Educación Plástica polo que necesita a presenza doutro profesor/a. Prevese a súa realización no 1º trimestre, coincidindo co outono sempre que as condicións meteorolóxicas o permitan.	X		X
Asistencia a eventos deportivos	Acudir a eventos deportivos como espectadores: en Lugo para ver ao club Emevé de Voleibol ou Ourense para ver ao COB. A actividade ofértase a todo o alumnado do centro e precisa de autorización das familias ao realizarse fóra do concello. O número de profesores acompañantes dependerá da cantidade de alumnado pero sempre cumprindo a ratio 1/20. O importe da actividade e transporte pode implicar unha aportación económica do alumnado (depende se nos aproban ou non o proxecto edusaúde do CPIInnova con dotación económica). A actividade probablemente se realice en sábado e implique todo o día (a temporalización dependerá da disponibilidad dos clubes) polo que o alumnado deberá levar a comida.	X	X	
Actividades de promoción ofertadas polo programa XOGADE: BTT	Actividade de promoción ofertada. A actividade é gratuíta e necesita un mínimo de 2 profesores acompañantes. O programe inclúe o transporte, pero non a comida, que debe levala o alumno/a. Esta actividade esixe o requisito de saber andar en bicicleta para poder participar e precisa de autorización específica das familias ao realizarse fóra dos límites do concello.		X	X
Padel e Pickleball na piscina de Viana	Asistencia á piscina descuberta do concello para coñecer as súas instalacións deportivas e vivenciar unha xornada adicada ao padel e pickleball organizada por unha empresa externa (Palavida Verín). A actividade non implica transporte e por cuestións meteorolóxicas realizaríase a finais de curso e se é posible cando estea aberta a piscina para poder bañarse ao remate da actividade. O importe da mesma pode implicar unha aportación económica do alumnado (depende se nos aproban ou non o proxecto edusaúde do CPIInnova con dotación económica). A actividade abarcaría a xornada escolar de mañá (sen comida) e non necesita autorización expresa por parte das familias nin a presenza de profesorado a maiores ao realizarse dentro do concello e cubrir o ratio profesor/alumnado.			X

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Charlas relacionadas cos valores educativos do deporte	Acudir a charlas de persoas de interese no mundo do deporte e a saúde sobre os beneficios da práctica deportiva na saúde física, emocional e social.	X	X	X

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

Indicadores de logro
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
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.

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

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Valorar a porcentaxe de alumnado que supera a materia e análise dos resultados.

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 ou escala de clasificación ao alumnado, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase.

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

Avaliarase a través dunha enquisa ou escala de clasificación ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias.

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

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

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
- 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 o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.
- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

9. Outros apartados