

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

### Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
32016790	IES Castro de Baronceli	Verín	2022/2023

### Área/materia/ámbito

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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	14
4.2. Materiais e recursos didácticos	15
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	17
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	17
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	18
6. Medidas de atención á diversidade	19
7.1. Concreción dos elementos transversais	21
7.2. Actividades complementarias	21
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	22
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	22
9. Outros apartados	22

## 1. Introducción

O presente documento reproduce a Programación Didáctica (PD), deseñada para 3º de ESO no curso académico 2022-2023, no IES Castro de Baranceli de Verín.

A educación é a base para o correcto funcionamento e progreso dunha sociedade, e imprescindible para o desenvolvemento íntegro como persoas. É un ben social que nos dá liberdade, enriquece a cultura, os valores e todo o que nos caracteriza como seres humanos. Do mesmo xeito que a sociedade e a educación, a nosa área de coñecemento, a Educación Física, evolucionou desde a súa incorporación ao sistema educativo, do mesmo xeito que as leis que a guían. O noso alumnado, ademais de desenvolver a súa competencia motriz, debe construír a súa personalidade acorde á sociedade plural na que se atopa inmerso. Aproveitando as oportunidades que nos brinda a nosa materia, basearemos a nosa intervención na educación integral do individuo (ámbito cognoscitivo, afectivo, psicomotor e social). Así, axudaremos a que se desenvolva con autonomía, sendo capaces de asumir as súas limitacións e desenvolver e valorar as súas capacidades, atopando o seu sitio nunha sociedade cada vez máis complexa. Para poder conseguir isto, é necesario elaborar un plan concreto de actuación a nivel educativo, que determine o que queremos alcanzar, con que e como o imos a conseguir; así como o que, como e cando o imos a avaliar. Esta proposta é a que se recolle neste documento en forma de programación didáctica.

Tendo en conta a lexislación vixente e as características do contexto e ó que está dirixida esta programación, esta intervención educativa desenvolverase ao redor de tres eixos fundamentais, relacionados entre si. O primeiro é utilizar a nosa materia como ferramenta socializadora para a diversidade do alumnado, que chega a un novo centro e atópase na etapa da puberdade e adolescencia. Fomentaremos o respecto e o traballo colaborativo, as boas relacións sociais, sendo críticos coas situacións de discriminación e de acoso de calquera ámbito. O segundo eixo é favorecer a súa autonomía a través dunha metodoloxía activa, propoñendo traballos de procura e investigación, para ampliar o abanico de posibilidades de actividade física para mellorar a saúde. O que nos leva ao terceiro eixo desta programación: a promoción dun estilo de vida saudable. Isto xustifícase por dúas situacións: a reducida carga horaria que ten a nosa materia e o estilo de vida sedentario, cada vez máis estendido na infancia e adolescencia, provocando un dos maiores problemas de saúde da nosa sociedade, o sobrepeso e a obesidade. Como docentes, debemos facelos conscientes deste problema e propoñer actividades coas que o alumnado goce e xere actitudes positivas cara ao exercicio físico, dándolle novas alternativas para ocupar o seu tempo libre no presente e no futuro.

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

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

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

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE III	O alumnado traballará as CFB, e elaborará un plan de mellora da Condición Física	12	8	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	PRIMEIROS AUXILIOS	O alumnado adquirirá e poñerá en práctica coñecementos relacionados con primeiros auxilios e prevención de lesións	8	6	X		
3	EXPRESIÓN CORPORAL	O alumnado elaborará e representará unha improvisación grupal baseada na mímica	12	8	X		
4	BALONMÁN	O alumnado perfeccionará as habilidades técnico - tácticas do baloncesto	15	10		X	
5	BÁDMINTON	O alumnado poñerá en practica as habilidades tecnico tácticas da modalidade dobres de bádminton	12	8		X	
6	ACROSPORT	O alumnado elaborará e representará unha coreografía en grupo con diferentes figuras de acroport	8	6		X	
7	XOGOS E DEPORTES TRADICIONAIS	O alumnado practicará de forma activa diferentes deportes tradicionais típicos da zona: bolos celtas, billarda, chave, rá, chapas...	6	6			X
8	ATLETISMO II	O alumnado practicará as modalidades de relevos e vallas	12	8			X
9	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	O alumnado practicará diversas técnicas de orientación a través de planos e brúxula, e experimentará percorridos en bicicleta	15	10			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE III	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Ser capaz de dosificar o esforzo nas actividades propostas	TI	100
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.	Ser capaz de elaborar un quecemento axeitado de cara á actividade física que imos a realizar		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participar de forma activa nas actividades propostas respectando material, normas e compañeiros		
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.	Ser capaz de manexar con destreza a aplicación Runnedia		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: queceamento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
2	PRIMEIROS AUXILIOS	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Expón unha análise das principais aplicacións empregadas no mundo do deporte, analizando beneficios e riscos das mesmas	PE	10
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Pon en práctica de xeito axeitado os protocolos de intervención ante accidentes derivados da actividade física	TI	90
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.	Coñece e sabe aplicar as normas básicas de seguridade na práctica das diferentes actividades vistas		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	EXPRESIÓN CORPORAL	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Participa activamente nas diferentes prácticas propostas, valorándoas como parte importante da tradición da comarca	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Elabora unha improvisación en grupo, empregando as técnicas expresivas traballadas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	BALONMÁN	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Expón unha análise das principais aplicacións empregadas no mundo do deporte, analizando beneficios e riscos das mesmas	PE	10
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.	Domina os aspectos técnicos do balonmán	TI	90
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.	Domina os aspectos tácticos do balonmán		
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.	Resolve de forma correcta os conflitos motores propostos		
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.	Participa de forma activa nas actividades propostas		



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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
5	BÁDMINTON	8

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.	Domina os aspectos técnicos do bádminton (modalidade dobres)		
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.	Domina os aspectos tácticos do bádminton (modalidade dobres)	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Resolve de forma correcta os conflitos motores propostos		
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.	Participa de forma activa nas actividades propostas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	ACROSPORT	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Coñece e representa os pasos básicos da muiñeira		
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.	Elabora e representa unha coreografía grupal de acroport	TI	100

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	XOGOS E DEPORTES TRADICIONAIS	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa na organización e posta en práctica da Xornada do Xogo, coincidindo co día das Letras Galegas	TI	100
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.	Participa nas actividades propostas con deportividade e respecto		
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.	Participa nas actividades propostas con deportividade e respecto		
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.	Participa nas actividades propostas con deportividade e respecto		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.</li> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> </ul>

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

UD	Título da UD	Duración
8	ATLETISMO II	8

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.	Domina os aspectos técnicos do salto de lonxitude, triple salto e salto de altura	TI	100
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.	É capaz de adaptarse á incertidumbre das diferentes actividades propostas		
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.	Realiza con autonomía os diferentes saltos de atletismo vistos		
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.	Participa na Xornada de Olimpíadas de Atletismo		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
9	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	10

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.	Coñece e sabe actuar ante as diferentes situacións de risco que poden xurdir na práctica de actividades no medio natural, valorando a importancia dun bo quecemento e volta á calma para a prevención de lesións	TI	100
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.	Participa de forma activa nas actividades propostas, sendo consciente do impacto que teñen tanto na saúde coma na contorna, os comportamentos incívicos		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participa de forma activa nas actividades propostas, asumindo o rol que lle corresponde (carreira de orientación con brúxula e saída en bici)		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> <li>- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.</li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- 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.</li> </ul>

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Á hora de establecer a metodoloxía para empregar na programación, debemos ter en conta diversos factores que nos van a condicionar e influír en como debemos enfocala: as características do centro e a contorna, aproveitando as posibilidades que nos brinda; dos alumnos, usando a metodoloxía como unha forma máis para atender á diversidade; e as necesidades que expoñen os obxectivos e as competencias en función dos contidos curriculares a desenvolver.

Deste xeito, a metodoloxía didáctica baséase en:

##### ROL DO PROFESOR NO ENSINO:

- Plantexamento de proxectos ou retos a longo prazo ou preguntas inmediatas.
- Asinar tarefas individuais, cooperativas ou de colaboración que sexan atractivas, que supoñan un reto ou útiles a diario.
- Observación da adaptación das tarefas ao nivel de aprendizaxe de cada un e as necesidades educativas especiais, atendendo á diversidade de niveis e intereses.
- Dirixir mediante demostración e explicación ou feedback claro e breve.
- Potenciación do uso de recursos didácticos variados de internet, apps móbiles e opcións que xurdan durante o curso.
- Contacto coas familias.

##### ROL DO ALUMNADO NA APRENDIZAXE:

- Resolución de proxectos ou retos a longo prazo ou solución a preguntas inmediatas.
- Realización de tarefas encomendadas.
- Análise, toma de decisións e mellora da execución.
- Dialogar co profesor en caso de necesidade.
- Uso de recursos de internet e apps de móbil.

##### ¿ OS RECURSOS DIDÁCTICOS DO PROFESOR:

- Diario do profesor de rexistro de anotacións.
- Pizarra do ximnasio e rotuladores para escribir información clave.
- Apuntes xerados sobre a parte práctica.
- Ficheiro de cada curso e grupo para gardar fichas de cada alumno/a.
- Aula virtual

**METODOLOXÍA BÁSICA:** Principalmente será a ASIGNACIÓN DE TAREFAS, que aínda que se trata dun estilo directivo, é o que mellor se acomoda ás sesións dentro desta materia. Non obstante, haberá momentos, sobre todo en unidades didácticas referidas á expresión corporal ou a xogos pre- deportivos, no que o método dominante sexa a RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Gustaríanos recalcar que os estilos non directivos son de gran axuda para os alumnos, pero debemos ter en conta os condicionantes de espazo, nº de alumnos por grupo, ou tempo, á hora de poder levarlos a cabo.

**ACTIVIDADES NAS QUE NOS BASAREMOS:** Ao ser esta unha materia de marcado carácter práctico, as actividades que viran en torno aos contidos procedimentais serán as de maior peso específico. Aínda que, atendendo aos tres tipos de contidos levaremos a cabo actividades que os abarquen a todos:

- a) Explicacións de tipo teórico nas que o profesor ou profesora explicará aos alumnos os fundamentos conceptuais en torno aos que vira cada sesión. Para nós é moi importante que os alumnos comprendan a fundamentación de cada sesión e non sexan meros repetidores dos exercicios que se propoñen. Nos contidos que se considere necesario pola súa importancia ou complexidade facilitaráselle aos alumnos apuntes ou outro tipo de material para facilitar a súa aprendizaxe.
- b) Continuando co apartado anterior, os alumnos, segundo as distintas unidades didácticas buscarán activamente información, ben sexa en xornais, libros ou en internet.
- c) Exercicios de tipo práctico nos que se incluírán unha gran batería de xogos e tarefas xogadas, intentando motivar o máis posible a cada alumno, así como exercicios analíticos e progresións que faciliten a aprendizaxe das técnicas motrices.
- d) Mini-competicións cuxo obxectivo será aplicar o aprendido en cada sesión e colaborar cos compañeiros no desenvolvemento da actividade. É importante destacar que a competición ten un alto contido educativo a condición de que o obxectivo de gañar non sexa nin o primeiro nin o único.

¿ **ESTRUCTURA DAS SESIONS:** Debido á propia natureza da materia, as nosas sesións han de lograr que os alumnos asimilen os contidos propostos ao mesmo tempo que realicen unha práctica física correcta. Así pois, respectando o anterior, a estrutura básica das sesións será a seguinte:

a) **Parte Inicial:**

Explicación teórica por parte do profesor ou profesora: Nesta parte indicaranse os obxectivos pretendidos para a sesión e explicaranse os contidos conceptuais pertinentes.

Quecemento: Posta a punto para a realización do exercicio físico tendo en conta a actividade posterior que se levará a cabo.

b) **Parte Principal:** Parte da sesión na que se traballa de forma máis intensa e buscando o logro dos obxectivos propostos.

c) **Parte Final:**

Volta á calma: Nesta parte báixase a intensidade da sesión e aprovéitase tamén para comentar o desenvolvemento da mesma e ata aclarar cuestións que os alumnos estimen oportunas.

Hixiene: Aseo persoal básico e/ou cambio de roupa (polo menos da camiseta).

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Tres tipos de materiais: fixo no interior, fixo no exterior, móbil.
- <b>FIXO NO EXTERIOR:</b>
¿ 2 xogos de porterías de tubo redondo de balonmán e fútbol sala.
¿ 2 xogos de porterías de sección cadrada de balonmán e fútbol sala.

- ¿ 1 xogo de canastras de pé de baloncesto.
- ¿ 3 canastras de parede.
- FIXO NO XIMNASIO
- ¿ 8 espaldeiras.
- ¿ Dobres postes de voleibol e bádminton
- ¿ 1 mesa de tenis de mesa e mobiliario que ten que quedar fora do almacén
- MÓBIL
- ¿ 1 Xogo de Postes voleibol.
- ¿ 2Xogos de Postes bádminton.
- ¿ 2 xogos de canastras móbiles de minibásquet
- ¿ 1 armazón de ferro con barras para pendurarse ou pasar pendurado delas.
- ¿ 1 Potro.
- ¿ 1 Plinto.
- ¿ 14 Colchonetas.
- ¿ 2 Quitamedos.
- ¿ 8 Bancos suecos.
- ¿ 24 Picas.
- ¿ Cordas.
- ¿ Aros.
- ¿ 4 Balóns medicinais de 4 Kg e 4 de 3 kg.
- ¿ 12 Balóns de voleibol, 24 de baloncesto, 8 de fútbol sala, 12 de balonmán, 2 de rugby
- ¿ 18 Pelotas variadas.
- ¿ 24 Raquetas de bádminton.
- ¿ 1 Mesa de tenis de mesa.
- ¿ 8 Vallas.
- ¿ Cinta métrica de 50 metros e flexómetro de 1 m.
- ¿ 1 Xogo de salto de altura.
- ¿ 1 minitramp



- ¿ 4 xogos de Petos de varias cores.
- ¿ 30 esterillas individuais .
- ¿ Escaleira e barra para subir
- ¿ 20 sticks de floorball.
- ¿ 1 cronómetro.
- ¿ Brúxulas de orientación.
- ¿ 4 cascos de escalada
- ¿ 3 arneses
- ¿ Materia de escalada
- ¿ 1 paracaídas
- ¿ Aros y panos de malabares

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial levarase a cabo ó comenzo das diferentes unidades didácticas, a través principalmente de probas de execución práctica, e servirá para constatar o nivel do alumnado e determinar así a concreción dos obxectivos a alcanzar, a selección de contidos e a metodoloxía a empregar.

### 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

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

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	0	10	0	10	0	0	0	0	0	<b>2</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	90	100	90	100	100	100	100	100	<b>98</b>

#### Criterios de cualificación:

Os resultados da avaliación expresaranse mediante unha cualificación numérica, que será o resultado do cálculo da media ponderada de todas as notas recollidas cos instrumentos de avaliación. Tendo en conta que os estándares están vinculados ao contidos establecidos na programación e en cada unidade didáctica, podemos agrupalos en tres ámbitos relacionados co carácter deses contidos; a cualificación aproximarase, logo, ao seguinte:

- o Estándares vinculados ao ámbito procedimental: 30 %, referido ás producións motrices dos alumnos/as
- o Estándares vinculados ao ámbito actitudinal: referidos á participación activa nas actividades propostas e ó comportamento diario 70 %

Para os alumnos lesionados ou con algunha enfermidade ou indisposición temporal, que lles impida a realización dos exercicios prácticos, as porcentaxes de cualificación corresponderán nun 70% ao ámbito conceptual, dado que a parte práctica se traballará tamén mediante producións non motrices, e nun 30% ao actitudinal.

#### **Criterios de recuperación:**

Os criterios de avaliación para o alumnado pendente son os mesmos que para o alumnado que está a cursar a área no curso no que se atopa actualmente.

Por todo o dito anteriormente, o departamento de Educación Física considera que un alumno ou alumna que teña a materia de Educación Física pendente do curso anterior superará dita área se supera a mesma no curso no que está matriculado e segue o plan de traballo establecido, aplicando os mesmos criterios de avaliación e promoción que aparecen na programación.

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

Os criterios de avaliación para o alumnado pendente son os mesmos que para o alumnado que está a cursar a área no curso no que se atopa actualmente.

Por todo o dito anteriormente, o departamento de Educación Física considera que un alumno ou alumna que teña a materia de Educación Física pendente do curso anterior superará dita área se supera a mesma no curso no que está matriculado e segue o plan de traballo establecido, aplicando os mesmos criterios de avaliación e promoción que aparecen na programación.

#### **¿ AVALIACIÓN FINAL DE XUÑO**

Tendo en conta a Orde do 25 de Xaneiro de 2022, pola que se actualiza a normativa de avaliación nas ensinanzas de educación primaria, de educación secundaria obrigatoria e de bacharelato no sistema educativo de Galicia (DOG do 11 de febreiro), propoñemos para o alumnado:

-Actividades de apoio, reforzo e recuperación no período entre a 3ª avaliación parcial e final

O alumn@ que teña a materia pendente, unha vez realizada a 3ª avaliación parcial, deberá realizar as actividades de apoio, reforzo e recuperación recollidas no informe de avaliación individualizado, que se entregará co boletín de cualificacións da 3ª avaliación, as cales incidirán nos aspectos curriculares nos que o alumn@ presenta máis dificultades.

Para superar a materia, será precisa a avaliación positiva en todas as actividades previstas no informe de avaliación individualizado.

A cualificación definitiva da materia farase efectiva na avaliación final de xuño.

-Actividades de ampliación no período entre a terceira avaliación parcial e a final

O alumnado que teña a materia superada, unha vez realizada a 3ª avaliación parcial, realizará actividades de ampliación, baseadas na planificación e práctica autónoma da actividade física.

As actividades de ampliación serán avaliadas co único obxecto de mellorar a cualificación, tendo en conta os seguintes criterios de avaliación e cualificación:

- Realiza as actividades de xeito satisfactorio: subirá a cualificación obtida durante o curso regular, ata o máximo de 1 punto.

- Non realiza as actividades de xeito satisfactorio: conserva a cualificación obtida durante o curso regular da materia.

## 6. Medidas de atención á diversidade

Para atender á diversidade do alumnado, debemos tomar certas medidas para facelo da forma adecuada, ademais das xa indicadas na metodoloxía e tratamento dos elementos curriculares.

As necesidades educativas específicas do alumnado se poden agrupar en :

Necesidades Educativas Especiais. (NEE): Alumnado con minusvalía (motora, sensorial e intelectual) ou trastornos graves de conduta.

Dificultades específicas de aprendizaxe (dislexia, discalculia, atraso escolar...). Altas capacidades intelectuais.

Incorporación tardía ao sistema educativo español (inmigrantes, xitanos).

Condicións persoais ou de historia escolar. (Problemas familiares, hospitalización continuada, cambio de centro constante, ...).

Debido á peculiaridade da nosa área, o alumnado con NEAE que require maior atención debido ao grao de adaptación do currículo, sería o do grupo de N.E.E.

En liñas xerais, como obxectivos prioritarios a ter en conta, estaría potenciar a súa autonomía persoal, favorecer a súa participación activa e fomentar a súa capacidade de socialización. Como educadores, é importante non adoptar situacións de permisividade ou sobreprotección, interaccionando con eles con naturalidade.

Como medidas de atención á diversidade, poderemos adaptar o currículo en todos os seus elementos (Orde do 6 de outubro 1995. DOG 07/11/95): elementos prescriptivos (obxectivos, contidos e/ou criterios de avaliación) elaborando unha Adaptación Curricular Individualizada (ACI), ou elementos non prescriptivos (secuencia de contidos, formas e instrumentos de avaliación, organización da aula, agrupamentos e todo aquilo incluído na metodoloxía), elaborando un Reforzo Educativo (RE).

Para a elaboración do Reforzo Educativo poderemos ter en conta algunhas das seguintes consideracións metodolóxicas en función do alumno ao que van dirixidas:

### NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS:

Alumnos con minusvalía:

Motora:

Modificar os regulamentos dos xogos e sistemas de puntuación. Utilizar materiais brandos alternativo ou adaptado.

Ante falta de equilibrio, dotar o alumno de reforzos, xeonlleiras¿

En determinadas situacións "facer de sombra" do alumno para evitar caídas. Facer de speaker para dar orientacións.

Modificar os espazos.

Equiparar a desigualdade motora, modificando as formas de desprazamento dos alumnos/as. Sensorial visual:

Familiarización co ámbito coñecendo texturas, sons, etc. Deixarlle tocar o material previamente á actividade.

Non utilizar material duro ou con ariscas.

Utilizar materiais máis grandes, sonoros (con cascabeis).

Utilizar compañeiro-guía unidos por unha corda para situacións de colaboración, persecución e adaptación. Adaptar o material con marcas (stick, zonas, paredes, etc.).

Engadir cascabeis en situacións de precisión (canastras, porterías, dianas, conos). Utilizar sons (golpes, palmadas, etc.) para orientarse no espazo.

Variar sistemas de puntuación (tocar o taboleiro 1 pto., tocar cascabeis rede 2 pt Equiparar a situación de desvantaxe ao grupo clase ( todos con anteface).

Sensorial auditiva:

Falar de fronte vocalizando sen berrar nin esaxerando os xestos.

Utilizar frases curtas, signos e sinais axudando a comprender a mensaxe. Proximidade ao profesor, equipo de música, etc.

Utiliza reforzos visuais (Pano verde=saída, cambio e Pano roxo= stop, cambio parella e). Equiparar a situación de desvantaxe ao grupo clase (todos con tapóns).

Intelectual:

Utilizar poucos obxectos á vez.

Propoñer xogos que presenten poucas decisións a tomar.

Presentar habilidades moi sinxelas nun principio e ir aumentando a súa dificultade. Propoñer alumnos colaboradores, que cambiarán en cada sesión

Transmitir axeitadamente a información con unha linguaxe clara, sinxela e comprensible. Utilizar sistemas de puntuación sinxelos.

Alumnos con trastornos graves de conduta:

Darlle protagonismo e responsabilidades cando consideremos oportuno (recollida de material, arbitraje, organización e dirección de xogos, etc.).

Non utilizar a actividade física como castigo. Utilizar reforzos positivos.

DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAXE:

Formularanse actividades de reforzo e de apoio, dependendo do caso. En coordinación co P.T. segundo directrices de intervención dadas no informe de avaliación psicopedagóxica ou nos documentos de Adaptación curricular individualizada ( A.C.I.).

ALTAS CAPACIDADES INTELECTUAIS:

Formularanse actividades de ampliación, dependendo do caso. Segundo directrices dadas no programa de enriquecemento deseñado para o alumno. Dende esta área será especialmente importante traballar obxectivos encamiñados ao desenvolvemento social do alumno.

INCORPORACIÓN TARDÍA AO SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL:

A través da actividade física favoreceremos a inclusión destes alumnos, obtendo unha maior participación e socialización destes no grupo, independentemente do momento da súa incorporación e situación persoal. Utilizaremos actividades de presentación, xogos cooperativos, actividades de socialización, etc. Variaranse para cada tarefa as formas de agrupamento. Achega cultural ao grupo clase (xogos tradicionais, danzas, música, etc.)

CONDICIÓN PERSOAIS OU DE HISTORIA ESCOLAR:

Con este alumnado será especialmente importante a coordinación cos servizos sociais, así como a intervención encamiñada á mellora das habilidades básicas, fomento das relacións sociais, inclusión no grupo, seguimento da asistencia e inculcar a importancia da escolaridade. En caso de existir dificultades de aprendizaxe asociadas a estas condicións persoais, seguir as directrices dadas no punto B.

### 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 LECTORA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL E TIC	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E VALORES	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - FOMENTO DA CREATIVIDADE E DO ESPÍRITU CIENTÍFICO			X			X		
ET.6 - EDUCACIÓN PARA A SAÚDE	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9
ET.1 - COMPRENSIÓN LECTORA	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL E TIC	X
ET.4 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E VALORES	X
ET.5 - FOMENTO DA CREATIVIDADE E DO ESPÍRITU CIENTÍFICO	
ET.6 - EDUCACIÓN PARA A SAÚDE	X

### 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición
XOGADE	Participación no deporte escolar

Actividade	Descrición
XORNADAS INTERCENTROS	Xornadas deportivas con outros centros da comarca
SENDEIRISMO	Ruta sendeirismo pola comarca

**Observacións:**

A realización das actividades complementarias e extraescolares quedarán a expensas da evolución da situación sanitaria ao longo do curso académico

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

Indicadores de logro	
-	As aprendizaxes conseguidas polos alumnos/as.
-	A formación adecuada de grupos e as propostas de traballo cooperativo.
-	Se o proceso de información e comunicación entre profesor e alumno facilita a aprendizaxe.
-	Constatando se a estrutura da sesión, organización do espazo, material e distribución do tempo é correcta.
-	Vendo se o número, duración e o nivel de dificultade das actividades son adecuados e resultan interesantes para o alumnos así como a súa significatividade para o proceso de ensino-aprendizaxe.
-	A atención á diversidade
-	O uso das TIC
-	Os instrumentos para a recollida de datos serán:

**Descrición:**

A avaliación debe ser un instrumento de mellora polo que os datos obtidos servirán para identificar áreas de mellora que permitan introducir cambios na programación didáctica para adaptala mellor ás necesidades dos nosos alumnos.

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

A avaliación debe ser un instrumento de mellora polo que os datos obtidos servirán para identificar áreas de mellora que permitan introducir cambios na programación didáctica para adaptala mellor ás necesidades dos nosos alumnos. Por iso esta avaliación levarase a cabo en distintos momentos do curso: Ao finalizar cada unidade didáctica, para identificar lagoas, aspectos que supuxeron unha especial dificultade para os alumnos, necesidades de implementar actividades de reforzo ou de ampliación; Ao remate de cada trimestre, momento especialmente interesante para analizar os resultados dos alumnos; e ao rematar o curso, como ferramenta de mellora para o curso seguinte

**9. Outros apartados**