

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36019566	IES de Chapela	Redondela	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	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	22
4.2. Materiais e recursos didácticos	26
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	27
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	27
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	29
6. Medidas de atención á diversidade	29
7.1. Concreción dos elementos transversais	31
7.2. Actividades complementarias	33
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	34
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	35
9. Outros apartados	35

1. Introducción

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA | CURSO 2023-24

No IES Chapela neste curso contamos con 3 grupos de 3º de ESO, un de eles con alumnado de PDC.

- Grupo 3º ESO A: ten 27alumnas/os, de eles 3 alumnos/as teñen TDHA e dous alumnos teñen Dislexia con DEA.
- Grupo 3º ESO B: ten 16 alumnas/os, de eles, unha alumna ten AACC.
- Grupo 3º ESO C: na materia de Educación Física este grupo ten 16 alumnos/as,composto por 6 alumnos de PDC: dos cales . E resto do alumnado deste grupo, nas materias comúns, agrúpase co alumnado de 3º ESO B: de eles unha alumna ten unha Enfermidade cromosómica cun CI límite e DI, un alumno con TEA, un alumno con AACC e unha alumna con distrofia muscular de cintura tipo 2c (LGMD2C) e necesita para a súa mobilidade unha cadeira de rodas de propulsión eléctrica.

CARACTERÍSTICAS DO CENTRO E DA CONTORNA

Nas instalacións do centro contamos con un ximnasio de 30 m2, unha pista exterior de 40x20 e o uso do pavillón de Chapela do Concello de Redondela que está fóra do centro ao que se accede por unha pasarela elevada do tráfico rodado. Hai un grupo que este curso non conta con uso da instalación do pavillón do Concello ningún día á semana polo que a temporalización dos contidos poderá sufrir modificacións ao longo do curso, os outros dous grupos poden contar coa instalación os dous días.

Ademais contamos no Concello con varios clubs deportivos: Remo, fútbol sala, balonmán, loita, bádminton, voleibol, baile... Aínda que a práctica mais xeralizada é a do balonmán, fútbol sala, fútbol e remo.

Este curso, como o anterior, o departamento do IES Chapela está no plan proxecta de PVAD para intentar fomentar a práctica de actividade física e hábitos saudables no IES Chapela e ademais de facer un diagnóstico do estado físico do alumnado do IES Chapela.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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		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	POÑÉMONOS EN FORMA!! A MARABILLOSA MÁQUINA DO CORPO HUMANO.	Nesta UD imos traballar as cualidades físicas. Comezaremos pola resistencia aprendendo a controlar a intensidade do esforzo a través da toma de ppm.	15	16	X		
2	XOGOS POPULARES	Nesta UD practicaremos e coñeceremos xogos populares e tradicionais de Galicia pero tamén de outras partes.	7	3	X		X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
3	PRACTICANDO DEPORTE EN EQUIPO! BALONCESTO	Practicaremos e aprenderemos as bases do deporte do baloncesto.	12	8	X	X	
4	PRIMEIROS AUXILIOS. QUE TEÑO QUE FACER?	Nesta UD aprenderemos como actuar ante calquer accidente. Coñeceremos cal son os tratamentos a realizar ante os accidentes. Tamén aprenderemos a realizar as maniobras de RCP	7	5	X	X	
5	ALIMENTACIÓN SAUDABLE	Nesta UD coñeceremos que tipo de alimentación é a mais adecuada en función do noso estilo de vida. Ademais coñeceremos cales son os alimentos mais saudables e a alimentación mais adecuada para facer AF. Tamén nos ocuparemos de facer un consumo sostible, reciclando envases e consumindo de forma responsable.	7	5		X	
6	IMOS AO CIRCO	Aprenderemos habilidades motrices para realizar xogos malabares	10	5		X	
7	DANZANDO NO MUNDO	Nesta UD aprenderemos danzas do mundo, coñeceremos formas de expresión de outros países así como novos sons e movementos. Investigación de danzas populares da terra, músicas tradicionais, festas: entroido, corpus... e traballaremos tamén as tradicións comparándoas coas de outras zonas de España.	12	8			X
8	PRACTICANDO DEPORTES ALTERNATIVOS E COOPERATIVOS	Practicaremos diferentes deportes alternativos e cooperativos: indiaca, fresbee, bádminton.	10	5			X
9	PRACTICANDO DEPORTE EN EQUIPO: VOLEIBOL	Practicaremos e aprenderemos as bases do deporte do voleibol.	10	8			X
10	IMOS Á NATUREZA	Practicaremos actividades no medio natural: Orientación, senderismo, actividades no mar e na natureza. Actividades na praia: xogos alternativos: fresbee, balonmán, volei praia, piragüa, waterpolo na praia de Arealonga, Participación na convocatoria de pobos abandonados para realizar actividades no medio natural.	10	7	X		X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	POÑÉMONOS EN FORMA!! A MARABILLOSA MÁQUINA DO CORPO HUMANO.	16

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realización de 3 prácticas manexando recursos dixitais controlando os datos e analizando a información. Realización dunha proba escrita sobre as diferentes capacidades físicas e o seu desenvolvemento.	PE	10
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.	Realizar 2 sesións prácticas tomando pulsacións por minuto e despois facer unha análise dos datos, pasalos a unha gráfica e sacar as conclusións con referencia á actividade física.		
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.	Realizar 2 sesións prácticas tomando pulsacións por minuto e despois facer unha análise dos datos, pasalos a unha gráfica e sacar as conclusións con referencia á actividade física. Realización dun plan de adestramento deportivo individual.		
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.	Control e valoración en cada sesión. Realización de 2 traballos prácticos relativos a saúde e a diversidade.		
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.	Realización de 3 prácticas manexando recursos dixitais controlando os datos e analizando a información. Realización dunha proba escrita sobre as diferentes capacidades físicas e o seu desenvolvemento.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participación nun 80% das clases prácticas de forma activa. Realización dos traballos e preparación de actividades para desenvolver na práctica (80%) . (Preparación quencemento, traballo de flexibilidade en parellas, sesión práctica).		
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.	Realización de 3 prácticas manexando recursos dixitais controlando os datos e analizando a información. Realización dunha proba escrita sobre as diferentes capacidades físicas e o seu desenvolvemento.		
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.	Participación activa nas actividades grupais (80%) e individuais realizando as aportacións para o grupo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participación activa nas actividades propostas (80%). Realización dun traballo na que se analicen as implicacións éticas e sociais do deporte.		
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.	Participación activa nun 80% das actividades propostas respectando sempre as normas das actividades, do material e dos compañeiros.		

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"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Toma das pulsacións por minuto para controlar a intensidade do exercicio. - Autorregulación do adestramento. - Experimentación e aprendizaxe de diferentes intensidades do exercicio e como regulala en función das características do exercicio. <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - 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. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas de adestramento. - 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. - 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. - Igualdade no acceso ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
2	XOGOS POPULARES	3

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.	Aprender e practicar xogos populares e tradicionais e participar na organización dos xogos para o resto de compañeiros/as na celebración do Magosto do centro.	TI	100
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.	Participar nos xogos populares con responsabilidade e coidado dos materiais, coñecendo os riscos da utilización destes materiais dunha forma errónea.		
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.	Practicar os xogos en grupo respectando a todos os compañeiros/as, colaborar cos compañeiros/as e prestando axuda aos/ás que a necesiten e aprendendo dos/as que teñan mais habilidade.		
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.	Practicar os xogos en grupo respectando a todos os compañeiros/as organizándose para lograr un obxectivo común.		
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.	Participar independentemente do nivel de destreza das actividades propostas cun obxectivo lúdico, colaborativo, respectuoso e cooperativo.		
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.	Respectar a todas as persoas que practiquen as actividades tendo unha actitude positiva e colaborativa co resto de compañeiros/as.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, 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.	Practicar xogos populares no IES e coñecer os seus orixes (cando se practicaban, onde, que persoas...) Valorar o respecto pola natureza dos xogos populares.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar xogos populares con seguridade, propia e dos demais.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - 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. - 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
3	PRACTICANDO DEPORTE EN EQUIPO! BALONCESTO	8

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.	Mellora a súa técnica de execución con respecto ao nivel inicial dos modelos técnicos dos deportes individuais e colectivos adaptándose ás situacións	PE	15

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.	Coñece a técnica deportiva dos deportes e actividades físicas practicadas: xogos predeportivos de equipo e individuais.	TI	85
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 interiorizar a propia técnica corríxila e axustala, é capaz de observar os fallos dos compañeiros/as e corríxilos.		
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.	Amosa interese, participa e evoluciona nas habilidades deportivas practicadas, é respectuoso cos compañeiros/as e ten unha actitude positiva.		
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.	Amosa respecto sempre, ten unha actitude positiva, amosando respecto tanto polos compañeiros/as, profesores/as, instalacións, establecendo relacións saudables entre todos/as e utilizando as actividades deportivas para mellorar as relacións sociais.		
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.	Amosa respecto sempre, ten unha actitude positiva, amosando respecto tanto polos compañeiros/as, profesores/as, instalacións, establecendo relacións saudables entre todos/as e utilizando as actividades deportivas para mellorar as relacións sociais.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, 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 nas actividades deportivas que se propoñen e traballar para procurar unha práctica sostible en conxunción co medio ambiente.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practica actividades deportivas e mellora o seu nivel de condición física ao longo do curso utilizando os medios e os lugares que ten ao seu arredor.		

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

Contidos
- Toma de decisións:

Contidos

- 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.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e 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.
- 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.
- 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
4	PRIMEIROS AUXILIOS. QUE TEÑO QUE FACER?	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Coñecer os protocolos de actuación en situacións de emerxencia e saber actuar en caso de accidente. (5 de nota na proba de coñecementos) e saber aplicar as técnicas de RCP na práctica.	PE	60
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 prevención de riscos para a realización de actividades físicas. (50% na nota da proba de coñecementos)		
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.	Coñecer as normas de prevención de riscos para a realización de actividades físicas. (50% na nota da proba de coñecementos)		
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.	Utiliza a toma de ppm como medio paa dosificar o esforzo, realiza un plan de saúde adaptado ás súas características. Plan de acitividade física, dieta equilibrada e hábitos saudables.	TI	40
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.	Amosa unha actitude positiva e activa ante a actividade física e de respecto aos compañeiros/as		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar nun 80% das actividades propostas respectando as normas de seguridade, o entorno e aos compañeiros/as.		

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. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de 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. - Actuacións críticas ante accidentes:

Contidos
<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 similares). - Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible. - 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
5	ALIMENTACIÓN SAUDABLE	5

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.	Realización dun traballo de hábitos saudables adaptado ás características individuais de cada alumno/a para levar á práctica: alimentación saudable e rutina de actividade física.	PE	50
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.	Control e valoración en cada sesión. Realización de 2 traballos prácticos relativos a saúde e a diversidade.	TI	50

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"> - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.

Contidos

- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
6	IMOS AO CIRCO	5

Craterios 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.	Realizar ao menos 3 diferentes figuras con material de malabares, con 3 pelotas, aros, mazas. Apender a utilizar outros materiais de malabares: diábolo, paos do díaño. Realizar un montaxe cos compañeiros con música de actividades acrobáticas e malabares.	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.	Realizar ao menos 3 diferentes figuras con material de malabares, con 3 pelotas, aros, mazas. Apender a utilizar outros materiais de malabares: diábolo, paos do díaño. Realizar un montaxe cos compañeiros con música de actividades acrobáticas e malabares.		
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.	Realizar ao menos 3 diferentes figuras con material de malabares, 3 pelotas, aros, mazas. Utilizar outros materiais de malabares: diábolo, paos do díaño. Individualmente, parellas e grupo. Realizar unha montaxe cooperativa cos compañeiros con música de actividades acrobáticas e malabares.		
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.	Realizar e practicar (80% das sesións) diferentes figuras con material de malabares: pelotas, aros, mazas. Apender a utilizar outros materiais de malabares. Individualmente, parellas e grupo. Realizar un montaxe cooperativo en grupo cos compañeiros con música de actividades acrobáticas e malabares.		
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.	Realizar e practicar (80% das sesións) diferentes figuras con material de malabares: pelotas, aros, mazas. Apender a utilizar outros materiais de malabares. Individualmente, parellas e grupo. Realizar un montaxe cooperativo en grupo cos compañeiros con música de actividades acrobáticas e malabares.		

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.	Realizar e practicar (80% das sesións) diferentes figuras con material de malabares, con 3 pelotas, aros, mazas, diábolo, paos do diaño en parellas. Realizar un montaxe cooperativo en grupo, con música, de actividades acrobáticas e malabares.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - 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.

UD	Título da UD	Duración
7	DANZANDO NO MUNDO	8

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

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.	Aprender, inventar e buscar pasos de baile individualmente, en parellas e en grupo para realizar danzas e bailes con diferentes músicas individualmente e en grupo.	TI	100
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.	Amosar unha actitude positiva con todos os compañeiros e compañeiras do grupo en todas as actividades que se propoñan, participando activamente nas actividades e respectando a todos os compañeiros/as.		
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.	Realizar un traballo no que se identifiquen as diferencias entre xéneros e as dificultades que se atopan en distintas modalidades deportivas. Analizando tamén os comportamentos sexistas no ámbito deportivo e modificando os comportamentos ante estas situacións.		
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.	Aprender e practicar danzas de diferentes países do mundo, con diferentes músicas, coñecendo as características principais dos países orixinarios das danzas.		
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 unha coreografía grupal coa música tradicional dun país na que todo o grupo participe e colabore aportando ideas e colaborando entre todos os componentes do grupo para representala nunha data conmemorativa do centro.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
8	PRACTICANDO DEPORTES ALTERNATIVOS E COOPERATIVOS	5

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Control e valoración en cada sesión. Realización de 2 traballos prácticos relativos a saúde e a diversidade.	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.	Autoavaliación propia e dos compañeiros de diferentes habilidades de xogo: Realización de 3 secuencias de golpes de bádminon, saque e xogo. Realización de 4 lanzamentos de fresbee. Realización de saque e golpes e xogo de indiaca.	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.	Realización de 3 secuencias de golpes de bádminon, saque e xogo. Realización de 4 lanzamentos de fresbee. Realización de saque e golpes e xogo de indiaca.		
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.	Practicar activamente ao menos nun 80% das sesións: Xogo en parellas e en grupo de indiaca. Xogo do ultimate e xogos con fresbee. Xogo de bádminon en parellas e individual.		
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 activamente e respectando as normas e aos compañeiros/as ao menos nun 80% das sesións: Xogo en parellas e en grupo de indiaca. Xogo do ultimate e xogos con fresbee. Xogo de bádminon en parellas e individual.		
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.	Practicar activamente e respectando as normas e aos compañeiros/as ao menos nun 80% das sesións: Xogo en parellas e en grupo de indiaca. Xogo do ultimate e xogos con fresbee. Xogo de bádminon en parellas e individual.		

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

Contidos

- Toma de decisións:
- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices 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.
- 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.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- 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.
- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
9	PRACTICANDO DEPORTE EN EQUIPO: VOLEIBOL	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.	Coñece a técnica deportiva dos deportes e actividades físicas practicadas: xogos predeportivos de equipo e individuais.	PE	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 interiorizar a propia técnica corríxila e axustala, é capaz de observar os fallos dos compañeiros/as e corríxilos.		
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.	Mellora a súa técnica de execución con respecto ao nivel inicial dos modelos técnicos dos deportes individuais e colectivos adaptándose ás situación		
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.	Amosa respecto sempre, ten unha actitude positiva, amosando respecto tanto polos compañeiros/as, profesores/as, instalacións, establecendo relacións saudables entre todos/as e utilizando as actividades deportivas para mellorar as relacións sociais.		
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.	Amosa respecto sempre, ten unha actitude positiva, amosando respecto tanto polos compañeiros/as, profesores/as, instalacións, establecendo relacións saudables entre todos/as e utilizando as actividades deportivas para mellorar as relacións sociais.	TI	85
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.	Amosa respecto sempre, ten unha actitude positiva, amosando respecto tanto polos compañeiros/as, profesores/as, instalacións, establecendo relacións saudables entre todos/as e utilizando as actividades deportivas para mellorar as relacións sociais.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, 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 nas actividades deportivas que se propoñen e traballar para procurar unha práctica sostible en conxunción co medio ambiente.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practica actividades deportivas e mellora o seu nivel de condición física ao longo do curso utilizando os medios e os lugares que ten ao seu arredor.		

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

Contidos
- Toma de decisións:

Contidos

- 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.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e 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.
- 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.
- 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
10	IMOS Á NATUREZA	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

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.	Realizar (80% das sesións) carreiras de orientación utilizando balizas, compás, mapa. Participar activamente (80% das sesións) nas actividades no medio natural que se propoñan desde o centro: caminatas, día da bici, sendeirismo, maratón...	PE	20
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.	Realizar (80% das sesións) carreiras de orientación utilizando balizas, compás, mapa. Participar activamente (80% das sesións) nas actividades no medio natural que se propoñan desde o centro: caminatas, día da bici, sendeirismo, maratón...		
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.	Amosa respecto sempre, ten unha actitude positiva, amosando respecto tanto polos compañeiros/as, profesores/as, instalacións, establecendo relacións saudables entre todos/as e utilizando as actividades deportivas para mellorar as relacións sociais.		
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.	Coñecer as técnicas básicas de primeiros auxilios e tomar medidas de prevención ante calquera situación de práctica de actividades físicas.	TI	80
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.	Realizar (80% das sesións) carreiras de orientación utilizando balizas, compás, mapa. Participar activamente (80% das sesións) nas actividades no medio natural que se propoñan desde o centro: caminatas, día da bici, sendeirismo, maratón... cumprindo sempre as normas e respectando ós compañeiros/as.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Realizar (80% das sesións) carreiras de orientación utilizando balizas, compás, mapa. Participar activamente (80% das sesións) nas actividades no medio natural que se propoñan desde o centro: caminatas, día da bici, sendeirismo, maratón... cumprindo sempre as normas e respectando ós compañeiros/as.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.

Contidos

- 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.
- 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, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

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

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

1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

AGRUPAMENTOS

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

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

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

OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

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

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

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

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

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

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

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

na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

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

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

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

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

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

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

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

4. ACTIVIDADES

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

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

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

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

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

6. RUTINAS

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

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

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

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

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

Partindo da competencia inicial do alumnado a profesora terá en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe, os obxectivos a perseguir e se utilizarán os métodos e estratexias máis axeitados en función do seu grao de madurez e potenciando as metodoloxías máis activas e participativas. A profesora terá un papel facilitador nos aprendizaxes e na autonomía persoal e grupal.

Métodos de ensinanza:

- Instrución directa, reprodución de modelos, asignación de tarefas. Utilizaremos estes métodos para o aprendizaxe de técnicas ou xestos deportivos, así como para a exposición de contidos teóricos. Nestes casos trataremos sempre de facer un coñecemento comprensivo dos conceptos. Trataremos sempre de dar un enfoque cooperativo á práctica deportiva mais que competitivo, traballando en grupos e parellas, tratando de facilitar todos os aprendizaxes a todos os niveis de competencia motriz.

- Métodos baseados no descubrimento: Resolución de problemas, descubrimento guiado. Práctica de habilidades e xestos deportivos aprendidos, actividades de expresión, xogos...

- Traballo por proxectos: En base aos datos e coñecementos previos explicados pola profesora traballarán nos proxectos propostos.

- Traballo individual, en grupo e cooperativo.

- Traballos a través das TIC, que facilita el contacto entre profesora e alumnado.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

1ª AVALIACIÓN

- Rúbrica: Realización dun traballo dos principais grupos musculares do corpo e a súa función. Exercicios e

localización. Presentación por vídeo, entrega escrita e reprodución correcta dos exercicios.

- Cartafol individual: Seguimento dun reto individual ou colectivo de práctica de actividade física. Se trata de incentivar ao alumnado para que practique algunha actividade física. Organización de competicións deportivas dentro do centro: O alumnado por grupos, organizará as competicións deportivas dos recreos. Fichas de elaboración en clase.
- Proba escrita: Realización dunha proba na que os alumnos/as deben responder ás preguntas das UD traballadas: Cada alumno debe responder o 50% de preguntas correctamente. Os apuntes son facilitados pola profesora.
- Rúbrica caderno da profesora: Participación activa en cada unha das sesións de clase. A asistencia non xustificada, non traer o material de forma non xustificada máis dun 20% das sesións dará lugar a unha avaliación negativa. Avaliación do esforzo individual nas diferentes sesións, relación cos compañeiros/as, coidado do material e traslado ao pavillón cando toque a quenda. Hábitos de hixiene ao rematar as clases de EF. Obrigatoriedade de asearse ao rematar as clases de EF cambiándose de roupa.

2ª AVALIACIÓN

- Rúbrica: Realización de unha proba práctica na que se avalíe a asimilación e realización correcta dos xestos técnicos, asimilación e posta en práctica dos elementos tácticos, respecto das regras dos deportes que se practiquen, práctica dos diferentes roles de cada deporte. Interaccións cos compañeiros e/o adversarios.
- Proba escrita: Realización dunha proba na que se avalíen os coñecementos de todos os conceptos traballados na avaliación.
- Traballo individual: adaptación da nutrición as súas condicións físicas e ao seu programa de actividade física.
- Rúbrica: Práctica da actividade do esquí como actividade extraescolar. *
- Rúbrica, caderno da profesora: Participación activa en cada unha das sesións de clase. A asistencia non xustificada, non traer o material de forma non xustificada máis dun 20% das sesións dará lugar a unha avaliación negativa. Avaliación do esforzo individual nas diferentes sesións, relación cos compañeiros/as, coidado do material e traslado ao pavillón cando toque a quenda. Hábitos de hixiene ao rematar as clases de EF. Obrigatoriedade de asearse ao rematar as clases de EF cambiándose de roupa

3ª AVALIACIÓN

- Rúbrica: Realización de unha proba na que se avalíe a asimilación e realización correcta dos xestos técnicos, asimilación e posta en práctica dos elementos tácticos, respecto das regras dos deportes que se practiquen, práctica dos diferentes roles de cada deporte.
- Rúbrica: Realización dunha proba práctica na que se avaliará a execución, expresividade, e creatividade dos montaxes prácticos.
- Rúbrica: Realización dunha proba de orientación na que se poñan en práctica os coñecementos aprendidos.
- Rúbrica: Coñecemento e práctica dos hábitos posturais saudables e incorporación no seu programa de actividade física.
- Proba escrita: Realización dunha proba na que se avalíen os coñecementos de todos os conceptos traballados na avaliación
- Rúbrica caderno da profesora: Participación activa en cada unha das sesións de clase. A asistencia non xustificada, non traer o material de forma non xustificada máis dun 20% das sesións dará lugar a unha avaliación negativa. Avaliación do esforzo individual nas diferentes sesións, relación cos compañeiros/as, coidado do material e traslado ao pavillón cando toque a quenda. Hábitos de hixiene ao rematar as clases de EF. Obrigatoriedade de asearse ao rematar as clases de EF cambiándose de roupa

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
MATERIAIS ESPECÍFICOS POR CADA UNIDADE DIDÁCTICA PARA AS SESIÓNS.
MATERIAIS DIDÁCTICOS
MATERIAIS DIXITAIS

LIBROS DE CONSULTA
MATERIAIS MUSICAIS
REDES SOCIAIS, APLICACIÓNS ESPECÍFICAS
MATERIAL BIBLIOGRAFICO DO DEPARTAMENTO, BIBLIOTECA...
INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DETERMINADAS.

MATERIAIS ESPECÍFICOS POR CADA UNIDADE DIDÁCTICA: Relación de materiais para as actividades prácticas (balóns, porterías, sticks, raquetas, aros...)

MATERIAIS DIDÁCTICOS: Se colgan materiais (apuntes) na aula virtual (Edixgal) na que se explican os contidos relativos a cada unidade.

MATERIAIS DIXITAIS: Uso do ordenador, uso do móbil para algunhas sesións específicas, reloxos ou pulseras de actividade, apps para a toma de datos de actividade física

LIBROS DE CONSULTA: Libros para consultar datos.

MATERIAIS MUSICAIS: Nas actividades con música, soporte musical.

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS: Uso do pavillón do Concello, pista exterior e ximnasio. (En ocasións puntuais: piscina municipal, praia, sendeiros aorredor do centro e instalacións próximas: auditorio...

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Para a avaliación inicial tomamos datos dos conceptos básicos que coñecen. Realízanse probas iniciais para avaliar o nivel de coñecementos conceptuais da materia que o alumnado ten adquirido.

Avaliación da condición física do alumnado a través de probas. Avaliación dos habilidades motrices e patrones motores a través da práctica.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	15	7	12	7	7	10	12	10	10	10
Proba escrita	10	0	15	60	50	0	0	10	15	20
Táboa de indicadores	90	100	85	40	50	100	100	90	85	80

Unidade didáctica	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	100
Proba escrita	16
Táboa de indicadores	84

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 10 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, parte da 2, parte da 3, parte de 4 e parte da 10 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 33%; parte da 3, parte da 4, a 5 e 6 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e parte da 2, 7, 8, 9 e parte da 10 impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 37%. A UD 10 comeza no 1º trimestre e ten continuidade no 3º por mor da climatoloxía. A UD 3 e 4 comeza no 1º trimestre e ten continuidade no 2º. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma. Tanto o peso como as sesións da UD 1, repártense entre cada trimestre, xa que nesta UD impartiranse contidos adaptados a cada unha das demais UU.DD, así o peso definitivo por trimestre será, 33, 32 e 35% respectivamente.

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 orientativo global igual ou superior ao 45%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaranse as medidas de reforzo educativo.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

A cualificación da avaliación final ordinaria da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral, tendo en conta, de ser o caso, a cualificación obtida logo das recuperacións das UU.DD. e da avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 0 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 un 4,5 ou superior.

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

As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta o de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

- Logo de rematar a UD propóranse ao alumnado que non a superou actividades de reforzo e recuperación, que serán supervisadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos. No caso de recuperar a UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, para o cálculo da nota desta, terase en conta a

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

Para recuperar a avaliación trimestral:

- Logo de rematar o trimestre o alumnado que non supere a avaliación, deberá recuperar unicamente as UU.DD. que non teña superadas. Para elo, o profesorado proporá actividades de recuperación ao alumnado que serán supervisadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos.

Para superar a avaliación final extraordinaria:

- Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, realizará actividades de recuperación no período que vai dende a avaliación final ordinaria á avaliación final extraordinaria. Esas actividades serán avaliadas por observación directa do profesorado e, no caso de considerar que acada o mínimo de consecución, daranse por superadas.

- O alumnado que logo de facer as recuperacións das avaliacións trimestrais, e logo de transcorrer o período entre avaliación final ordinaria e extraordinaria non recuperou algunha delas, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderase propor traballos escritos.

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

Para a recuperación da materia, o alumnado deberá realizar as probas teóricas e prácticas que lle correspondan. Cada trimestre terá o seguimento por parte da profesora. No mes de abril/maio deberá finalizar as probas. Neste curso hai un alumnado ca materia de EF pendente de 3º ESO que promociomou a 4º da ESO. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación..

No mes de xuño elaborárase unha serie de actividades de recuperación para o alumnado que teña algunha parte pendente. Cada alumno/a deberá presentarse á/s partes pendentes, realizar probas, exames ou entregar os traballos correspondentes.

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 / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia superada, 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 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. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos

de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación.

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 unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

En xeral, o docente deseñará as adaptacións necesarias para atender as necesidades destes alumnos/as co fin de que podan alcanza-los obxectivos mínimos concretados para a etapa ou ciclo.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES

No caso de alumnos/as que precisen de adaptacións de carácter permanente (problemas físicos, enfermidades crónicas), terase en conta para a adaptación dos contidos, obxectivos e avaliación, as características individuais, sempre baixo a certificación médica que especifique as actividades que pode ou debe realizar polas súas peculiaridades, tratando sempre que as actividades sexan beneficiosas para o alumno/a.

Neste sentido comentar que hai unha alumna con ACI en un dos cursos de 3º ESO, polo que faremos unha breve descripción e medidas a adoptar de forma xeral e que aparecen reflectidas de forma específica no propio documento da Adaptación Curricular:

Como aparece no apartado de introdución deste documento programático, esta alumna padece unha Distrofia muscular de cinturas do tipo LGMD2C (sarcoglicanopatías).

As distrofias musculares de cinturas (Limb Girdle Muscular Dystrophy ou LGMD) son un grupo heteroxéneo de enfermidades musculares. Trátase de enfermidades xenéticas que se poden clasificar de acordo con o seu modo de transmisión, autosómica dominante ou autosómica recesiva.

As formas recesivas comprenden actualmente: a LGMD2A, a LGMD2B, a LGMD2C, a LGMD2D, a LGMD2E, a LGMD2F, a LGMD2G, a LGMD2H e a LGMD2I. Tamén poden clasificarse de acordo con a anomalía proteica implicada, cando esta coñécese. Diferénciase, así, entre: calpainopatías (LGMD2A), sarcoglicanopatías (LGMD2C, LGMD2D, LGMD2E, LGMD2F) e disferlinopatía (LGMD2B)

A nivel funcional da súa motricidade as características principais inclúen:

- Debilidade muscular proximal que implica ás cinturas de cadeira e ombreiros
- Deambulación en cadeira de rodas motorizada eléctrica.
- Movilidade reducida en bipedestación e rexeito a utilización de andadores.
- Debilitamento xeral na musculatura en pernas e brazos e habitual aumneto das contraturas musculares.
- En membro superior pinza básica de agarre e dificultades manipulativas e na coordinación manual en tarefas de coordinación fina.
 - Problemas de equilibrio pélvico ácidos e moderado en tronco e pescozo.
 - Desviación patolóxicas nas desviacións na columna vertebral, rixidez raquídea e escoliosis

A nivel socio-emocional:

A nivel de relación e de percepción da propia imaxe

- Capacidades volitivas e de autosuperación moi boas
- Predisposición moi boa a participación activa nas sesións
- Boa interacción social e predisposición a establecer relacións interpersoais.
- En ocasións desmotivación e altibaixos emocionais

A nivel competencia curricular:

A nivel curricular esta o nivel do seu curso de referencia, 3º ESO, con moi bo nivel de desenvolvemento en todas as competencias clave.

En Educación Física ,pola natureza da propia materia e das súas características, teremos que incidir na súa motricidade e psicomotricidade onde presenta moitas lagoas pero que son alleas o seu desenvolvemento curricular e depende unicamente das limitacións impostas pola súa patoloxía.

Por isto é necesario facer as adaptacións pertinentes na fase de aprendizaxe do movemento para lograr o maior éxito posible. Algunhas das adaptacións das actividades motrices son:

- Adaptacións pedagóxicas e de acceso o currículo
- Adaptacións do medio de aprendizaxe
- Simplificación das percepcións
- Simplificación do xesto
- Simplificación das actividades

A nivel metodolóxico as medidas deden de tentar a inclusión no desenvolvemento en todas as sesións. Ademais debemos centrar a nosa acción docente nos aspectos emocionais e de relación social, mási que nos logros académicos. Aspectos como autonomía, autoconfianza, autoestima e seguridade en sí mesmo é vital reforzar por encima deste elementos curriculares ou adquisición de determinados contidos.

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

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

De xeito xeral teremos presente sempre as seguintes orientacións moi importantes na interacción con esta alumna:

- Evitar calquera tipo de relación paternalista, darlle un trato natural e espontáneo.
- Utilizar un ton de voz que non denote pena ou mágoa.
- Para aqueles que van en cadeira de rodas, ter presente que eles a valoran como un ben necesario, que lles permite desenvolverse con máis soltura e utilizar o espazo con maiores posibilidades, por tanto erradicar as connotacións negativas.
 - A deficiencia que presenta o alumno é unha característica máis do seu perfil, é persoa capaz de ser e experimentar.
 - Necesita ser recoñecida, valorada e eloxiada polos seus progresos, reforzala positivamente.
 - Axudar a alumna sempre que o necesite, pero deixándolle a iniciativa.
 - Facer participe ó grupo da súa inclusión e fomentando propostas deles para esta mellora no ambiente no aula e no desenvolvemento das sesións prácticas.
 - Promover un clima de participación e relación entre iguais independentemente de circunstancias individuais.

A nivel de Organización e na Práctica teremos tamén coidado das medidas de organización do espazo, os materiais e os agrupamentos:

No caso de adaptacións de carácter puntual (enfermidades, lesións...) que incapaciten de forma temporal e que impidan ó alumno/a desenvolve-los contidos que correspondan, deberanse realizar actividades alternativas, debendo recupera-la parte que corresponda cando este recuperado/a.

Para calquera outro caso extraordinario, o Departamento de Educación Física establecerá as medidas oportunas, coa axuda, si é necesario dos Órganos de Goberno 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 lectora.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Comprensión oral e escrita.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual.	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.4 - Competencia dixital.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.	X	X						
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico.	X	X	X	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	X

	UD 9	UD 10
ET.1 - Comprensión lectora.	X	X
ET.2 - Comprensión oral e escrita.	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual.	X	X
ET.4 - Competencia dixital.	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.		X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico.	X	X
ET.7 - Educación emocional e en valores.	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero.	X	X
ET.9 - Creatividade.		X

Observacións:

A comprensión de lectura traballarase en todas as UU.DD. a través da proposta de lecturas que aborden a temática da U.D.

A expresión oral valorarase nas exposicións que deba facer o alumnado, así como na dirección de partes das sesións de clase (quecemento, por exemplo).

A expresión escrita traballarase a través das tarefas de redacción, recensión e nas probas escritas.

A comunicación audiovisual traballarase nas tarefas propostas ao alumnado sobre contidos da U.D.

A competencia dixital traballarase tanto a través do uso da aula virtual, como das aplicacións que se empreguen para desenvolver os contidos das diferentes UU.DD.

O emprendemento social e empresarial traballarase nas UU.DD. de condición física: a marabillosa máquina do corpo humano, xogos populares e imos á natureza xa que se proporá ao alumnado organizar actividades e responsabilizarse dos materiais e práctica dos compañeiros/as, así como proposta de actividades no medio natural.

A educación emocional e en valores traballarase ao longo do curso a través das diferentes UU.DD.

A igualdade de xénero está presente en todo o currículo e polo tanto en toda a programación, especialmente a termos presente en aquelas UU.DD. nas que os prexuízos poden influir nas ideas preconcebidas do alumnado.

A creatividade, aínda que presente en todas as tarefas motrices, traballarase principalmente nas unidades de danzas do mundo, xogos e deportes alternativos e cooperativos, actividades do circo, actividades na natureza e xogos populares.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Rutas de sendeirismo	Realizaremos rutas de sendeirismo pola contorna: Senda da auga, senda verde, camiño de Santiago... como actividade de inicio de curso no mes de setembro aproveitando o bo tempo. Celebración do día sen coches (22/9) e reivindicando os espazos verdes, para os peóns e os ciclistas.			
Carreiras de campo a través.	Participación en carreiras de campo a través organizadas por Xogade (outubro - novembro).			
Celebración do Magosto. (11/11)	Coñecemento e práctica de xogos populares e tradicionais na celebración do Magosto do IES Chapela. Organización e control de material dos xogos para a práctica dos compañeiros/as. (11/11)			
Torneos de actividades deportivas.	Torneos nos recreos de diferentes deportes practicados durante a avaliación e deportes practicados polo alumnado: Fútbol, baloncesto, voleibol, bádminton, deportes alternativos e recreativos. Torneo do magosto. Torneo de Nadal, Torneo de Semana Santa, Torneo de fin de curso. Torneos con outros IES do Concello.			
Colaboracións con clubs do Concello	Colaboración para realización de sesións de iniciación e coñecemento: co clube de remo, Balonmán Chapela, Fútbol Sala, Kite Surf, Vela... .			
Entroido (febreiro)	Celebración do Entroido con diferentes bailes, disfraces... En grupo, individual...			
Semana deportiva IES Chapela	Semana na que propoñemos diferentes actividades deportivas no IES para toda a comunidade educativa: Deportivas, danza, baile, cross fit, pilates, relaxación... para coñecer diferentes actividades, en colaboración co alumnado de ciclos formativos e de monitores das instalacións deportivas do Concello.			

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Colaboracións con entidades e empresas no Concello.	Colaboración coas instalacións do Concello (piscina, ximnasio) para realizar actividades nas instalacións.			
Maratón Letras Galegas (16/5)	En torno ao 17 de maio, día das Letras Galegas celebremos o Maratón do IES Chapela en conxunto cos CEIPS de Chapela no que participa todo o alumnado. É unha xornada festiva na que facemos unha carreira aorredor do IES ou pola praia de Arealonga en torno ao CEIP Laredo.			
Carreiras de orientación	Desenvolver na contorna do centro carreiras de orientación no medio urbano ou natural.			
Festa de fin de curso.	Gymkana de xogos de fin de curso.			
Actividades deportivas na praia.	Practicamos diferentes actividades deportivas na praia: Volei praia, fútbol praia, balonmán praia, ultimate, indiaca...			
Realización de actividades dentro do Plan Proxecta PVAD.	Realización de probas DAFIS e diversas actividades para promover a práctica de Actividade deportiva.			
Saídas a lugares de interese.	Visita ás Illas Cíes/Ons. Roteiro pola illa, actividades deportivas na praia.			
Práctica de actividades en entorno natural	Aprendizaxe e práctica do surf, Kayak, windsurf, paddle surf...			

Observacións:

As actividades complementarias desenvolveranse en colaboración co centro nas festividades e celebracións como Magosto, Nadal, Entroido, Fin de curso, Día das Letras Galegas...

As actividades estarán suxeitas as posibilidades de realización (meteoroloxía, datas, organización do curso, recursos económicos, persoais e materiais.)

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 DO DOCENTE.
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

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.

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, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

Realízanse as modificacións necesarias para o curso seguinte e as adaptacións da programación tanto horizontal como verticalmente (en cada curso e ao longo da etapa).

9. Outros apartados