

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15025657	IES de Mugardos	Mugardos	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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	15
4.2. Materiais e recursos didácticos	15
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	16
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	16
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	17
6. Medidas de atención á diversidade	18
7.1. Concreción dos elementos transversais	18
7.2. Actividades complementarias	19
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	19
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	20
9. Outros apartados	20

## 1. Introducción

A presente programación do departamento de Educación Física tenta adecuarse ás características do IES Mugar dos, situado na comarca de Ferrolterra e integrado no contexto dun pobo mariñeiro con alumnado dos concellos de Ares e Mugar dos, especialmente a partir de 1º de Bacharelato.

Dentro da oferta educativa oficial, o centro propón a Educación Secundaria Obrigatoria, a ESA, o Bacharelato, FP Básica e a preparación para a EOI en inglés.

O departamento de educación física pretende contribuir á formación integral do alumnado, sumando esforzos co resto dos departamentos e buscando a autonomía da persoa de cara á súa vida adulta.

En concreto e dende a materia que imparte este departamento, aparte de formar futuros cidadáns conscientes da súa realidade e responsables coa súa participación na sociedade, búscase a promoción da saúde como estilo de vida. Para isto tórnase imprescindible o coñecemento do propio corpo e as súas posibilidades, pero tamén da contorna e da oferta deportiva, así como das entidades representativas da comarca.

Preténdese por último que o alumno/a se convirta en axente promotor e multiplicador dos hábitos saudables, revertindo na sociedade a formación recibida. Para isto promóvense actividades extraescolares e complementarias, así como recreos activos, coa intención de acadar a autoxestión do tempo de ocio.

O departamento está composto de xeito unipersonal por un profesor de Educación Física. Este mesmo profesor é o coordinador do Proxecto Deportivo de Centro.

Nesta programación dixital recóllense os obxectivos, unidades didácticas, metodoloxías, avaliacións, atención á diversidade, contidos transversais e práctica docente. Estes cursos ven recollidos en base á LOMLOE (Lei Orgánica 3/2020, de 29 de Decembro, pola que se modifica a LOE de 2006).

## 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				2-3		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	Xogos coordinativos	Unidade didáctica para o desenvolvemento da avaliación inicial. Traballo da coordinación oculo manual e oculo pédica a través de xogos para favorecer o primeiro contacto entre o alumnado e así mellorar as relacións entre eles	3	5	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	Condición física	Unidade didáctica para coñecer as capacidades físicas básicas centrándose na forza e na velocidade. Desenvolvemento do quecemento tanto xeral como específico para o deseño de xeito autónomo deles	17	10	X		
3	Voleibol	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	13	12	X		
4	Acrosport	Realización de figuras co corpo en base a unha base musical	13	8		X	
5	Colpbol	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	3	5		X	
6	Tenis	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	17	9		X	
7	Rugby flag	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	13	7			X
8	Xogos populares	Búsqueda e práctica dos xogos populares de Galicia e outras comunidades	7	4			X
9	Orientación	Realización de roteiros pola contorna e uso de aplicacións dixitais para o coñecemento e rexistro de roteiros	7	4			X
10	Kimball	Aprendizaxe das técnicas básicas do deporte e da súa utilización nas situacións de xogo	7	6			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Xogos coordinativos	5

Cráterios 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.	Participa de xeito activo durante todas as actividades	TI	100

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Colabora e respecta aos compañeiros/as, material e profesor		

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

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

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	Condición física	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Coñece os tipos de forza e velocidade Explica as partes dun quecemento con exemplos	PE	70
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.	Deseña un quecemento xeral e outro específico seguindo as partes do quecemento ollado na parte teórica	TI	30
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.	Dirixe un quecemento xeral ou específico de xeito autónomo á clase		

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

<b>Contidos</b>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
3	Voleibol	12

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.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten	TI	100
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Realiza os diferentes elementos técnicos de xeito correcto conseguindo un mínimo de eficacia		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos

## 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.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.

UD	Título da UD	Duración
4	Acrosport	8

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.	Actúa con tranquilidade e de forma correcta ante unha situación de caída ou accidente na práctica. No xeito de no dar tempo a súa impartición a porcentaxe vai para o criterio 5.1.	TI	100
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utiliza recursos dixitais para o deseño da súa coreografía		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		
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.	Aplica todas as normas de seguridade para a realización da práctica		
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.	Realiza na súa coreografía enlaces artístico-expresivos entre as diferentes figuras corporais		



<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Deseña en grupo unha coreografía utilizando o corpo para o deseño de figuras		

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

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

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
5	Colpbol	5

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Realiza unha búsqueda de información sobre os xogos olímpicos para amosar aos compañeiros momentos importantes no deporte onde se evidencie rechazo aos estereotipos sociais asociados ao corpo, xénero ou diversidade sexual. Traballo (70%), exposición (30% se hai tempo para facela)	TI	100

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Realiza os diferentes golpes técnicos de xeito correcto conseguindo un mínimo de eficacia		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
6	Tenis	9

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
--------------------------------	-------------------------------	-----------	----------

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.	Realiza búsqueda de información sobre cuestións relacionadas co tenis e identifica as técnicas nos vídeos	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.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Realiza os diferentes golpes técnicos de xeito correcto conseguindo un mínimo de eficacia		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	Rugby flag	7

Craterios 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.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten	TI	100
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as para obter estratexias no xogo		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións:</li> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
8	Xogos populares	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Craterios 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.	Realiza unha búsqueda de información sobre xogos populares doutra Comunidade Autónoma valorando os estereotipos de xénero que poidan existir	TI	100

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

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

UD	Título da UD	Duración
9	Orientación	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Evita situacións de perigo nos roteiros	TI	100
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Realiza un traballo de búsqueda de roteiros de sendeirismo en Galicia a través dunha aplicación dixital		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Realiza os roteiros nas clases seguindo o paso marcado polo profesor e respectando a contorna		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> <li>- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.</li> </ul>

### Contidos

- 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.

UD	Título da UD	Duración
10	Kimball	6

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.	Selecciona a mellor opción en situacións de xogo con adversario ou con compañeiro/a valorando as diferentes opcións que ten e autoavaliando o resultado obtido	TI	100
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa de xeito activo durante todas as actividades intentando colaborar cos compañeiros/as		

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.

## Contidos

- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Partindo da base de que o alumnado é o artífice das aprendizaxes producidas ao longo do curso, o docente adopta o papel de guía e promotor das mesmas, incentivando aos rapaces e rapazas a tomar iniciativas en base á conexión de coñecementos previos e de nova adquisición.

A progresión das metodoloxías empregadas variará dende o mando directo para actividades máis técnicas (por exemplo as actividades de condición física e todas aquelas na que a seguridade é o criterio principal) ou resolución de problemas para enfatizar a súa autonomía. Tamén atoparemos a maioría de actividades rexidas a través do descubrimento guiado, no cal induciremos determinadas conductas que levarán ao alumno/a ata o contido final.

O tipo de tarefa empregado variará co contido a desenvolver, intentando que predominen as tarefas grupais e colaborativas de carácter global, aínda que certas habilidades requirirán de tarefas máis analíticas e pechadas.

A organización da sesión responderá en xeral á estrutura básica da materia, que consiste nunha explicación dos contidos a desenvolver ese día, quencemento, parte principal, estiramientos finais e aseo.

Haberá algunhas sesións anecdóticas na aula nalgúns niveis, pero a maioría terán lugar no pavillón. As sesións teóricas virán cumprimentadas cun pequeno traballo relativo ao contido das mesmas e coa búsqueda activa de información, visionado de vídeos, pequenas charlas, exames, etc.

O establecemento de rutinas de quencemento e estiramientos resultarán claves para o aproveitamento do tempo da sesión.

Para cambiarse a camiseta utilizaremos o ximnasio, turnando os chicos e as chicas de xeito alternativo.

### 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Recursos humanos
Instalacións
Material didáctico

Recursos humanos:

¿ O alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade, vivencias previas).

¿ O docente coa súa formación/explicacións/experiencia.

Instalacións:

¿ Aula/ximnasio

¿ Aula de informática

¿ Biblioteca

¿ Pistas exteriores

Material didáctico:

¿ Caderno de Educación Física, fichas, guiones de traballos, material de ampliación.

¿ Ordenadores, canón, posters, pizarra.

¿ Material deportivo variado, funxible e non funxible.

¿ Material non convencional, reciclado, alternativo...

¿ Soportes musicais e pantallas.

¿ Material proporcionado polo monitorado específico das saídas e actividades extraescolares.

¿ Material en préstamo.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial realizarase no pavillón e durará 5 sesións. Estas sesións coinciden coa unidade didáctica 1 de xogos coordinativos onde mentres se valora os apartados mais actitudinais de cara á nota do primeiro trimestre o profesor valorará o nivel inicial do alumnado.

Estas probas de avaliación inicial serán a través de xogos onde traballaremos as diferentes capacidades físicas e a coordinación óculo manual e óculo pé.

Unha vez finalizada a avaliación inicial falarase coa orientadora para facer as adaptacións necesarias.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Proba escrita</b>	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Táboa de indicadores</b>	100	30	100	100	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	<b>12</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	<b>88</b>

### Criterios de cualificación:

Aplicarase rúbricas de avaliación para cada criterio de avaliación nas diferentes unidades didácticas. Ditas rúbricas poden ser pedidas ao profesor.

Nos traballos, penalizarase o retraso nas entregas durante o primeiro trimestre non permitindo entregas fora de prazo a partir do segundo trimestre.

A porcentaxe de avaliación na recuperación dependerá dos contidos menos obtidos repartindo o 100% entre un exame/traballo e una proba práctica

No xeito de non dar tempo a realizar algunha unidade didáctica a porcentaxe da nota pasará á unidade didáctica similar ou á unidade didáctica onde mais tempo se dedicou.

Na parte actitudinal, o alumnado parte coa máxima nota e vai perdendo puntos por falta de actitude, mala conduta, pasividade nas actividades ou falta de asistencia non xustificada. O alumnado que perda toda a puntuación nesta parte nunha unidade didáctica acumula faltas para a seguinte unidade. Un alumno/a que non alcance un 40% na parte actitudinal e nos criterios mínimos de actitude e participación durante un trimestre terá a materia



suspensa nese trimestre. A recuperación dun trimestre por motivos exclusivamente actitudinais poderá darse alcanzando un mínimo de 80% na parte actitudinal no seguinte trimestre. No xeito de suspender o terceiro trimestre por motivos actitudinais o alumno acudirá á avaliación extraordinaria.

### **Criterios de recuperación:**

Ao comezo do segundo e terceiro trimestre o alumnado terá o dereito a facer unha proba de recuperación para aprobar os trimestres suspensos. Dita proba estará formada por un exame, traballo ou proba práctica en función dos contidos mais relevantes do trimestre. Os criterios de cualificación estarán en base dos mínimos.

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

#### **ALUMNADO CON TRIMESTRES SUSPENSOS NO CURSO E AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Ao comezo do segundo e terceiro trimestre o alumnado terá acceso a unha proba teórica/práctica ou entrega de traballo (en función dos contidos suspensos polo alumnado) para recuperar o trimestre anterior.

No xeito de ter suspensa a materia ao final do terceiro trimestre (considérase estar suspenso se hai algún trimestre suspenso) o alumno/a terá que acudir a avaliación extraordinaria. A nota final será a media dos tres trimestres (modificándose a nota do trimestre suspenso pola nota obtida na proba de recuperación, sendo esta un 5 máximo no xeito de recuperar o trimestre).

Esta avaliación extraordinaria estará formada por una proba práctica onde se avaliará os mínimos elixindo o profesor os contidos dos ollados no curso, e, a entrega dun traballo ou exame para recuperar os contidos máis teóricos (elixindo o profesor en función do xeito que considere máis correcto en base ás características do alumnado).

A nota final do curso será a obtida nesta última proba de avaliación extraordinaria. No caso de suspendela o alumno/a terá a materia suspensa de cara ao próximo curso.

O alumnado que teña todas as avaliacións aprobadas en xuño non realizará a proba de avaliación extraordinaria.

No xeito de non poder impartir todas as unidades didácticas nun trimestre, a nota do trimestre será a media das demais unidades didácticas sen contar coa non impartida, podendo modificar os demais porcentaxes se a cantidade de sesións utilizadas foron maiores nalgúns contidos. Esta unidade non ollada poderá ser incluída no seguinte trimestre se o calendario o permite podendo modificar os porcentaxes do trimestre para incluíla (se o profesor considera que existe tempo no trimestre para impartir a unidade didáctica).

#### **ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE DOUTRO ANO**

Non hay alumnado coa materia de Educación Física suspensa

Para a súa recuperación, o alumno disporá de dúas vías:

A. Exame teórico/práctico en maio. Esta posibilidade sempre estará dispoñible para o alumno. A opción B é un intento de facilitar a recuperación sen afrontar toda a materia xunta e coa posibilidade de ter un seguimento e axuda por parte da profesora da materia.

B. Realización de traballos teórico-prácticos nos seguintes prazos, a saber:

-> Decembro: Análise escrito das probas físicas realizados e demais datos de que dispoña respecto da súa condición física saudable. Principais normas, técnicas e formas de xogar ao baloncesto.

-> Febreiro: Deseño dun programa de exercicio saudable e a súa posta en práctica. Principais normas, técnicas e formas de xogar ao voleibol e fútbol.

-> Abril: Análise crítica da inxesta calórica e a dieta. Principais normas, técnicas e formas de xogar ao deporte colectivo.

Lembrar que debido a que non hai alumnado suspenso estas medidas non se aplicarán en Educación Física.

## 6. Medidas de atención á diversidade

Unha vez realizada a avaliación inicial no centro, en colaboración co titor/a e o departamento de orientación, realizaranse as seguintes adaptacións:

Adaptacións significativas ou extraordinarias: para alumnado con NEE, realizaranse adaptacións significativas do currículum, para poñer ao seu alcance os estándares de aprendizaxe, e para garantir que acade os criterios mínimos para a promoción.

Alumnado de NEE con carencias importantes:

- Lesións, enfermidades ou patoloxías de longa duración: rexistro escrito e cotián das sesións, tanto dos contidos impartidos como das tarefas propostas ou a entrega dun traballo sobre os contidos. No caso de patoloxías crónicas, o alumno/a realizará as mesmas tarefas con adecuación se é necesario ás súas condicións (asma: indispensable broncodilatador na sesión).
- Carencias/alteracións sensoriais ou psíquicas: previa certificación médica, o alumno/a terá unha adaptación específica das metodoloxías didácticas para adecuarse á súa principal vía de receptividade da información.

Alumnado con altas capacidades (físicas, intelectuais, etc): propostas de ampliación da materia e reasignación de roles na aula, cun papel preponderante den de o cal poderá aportar e enriquecer aos compañeiros/as.

Para o alumnado que non poidan facer á práctica dalgún contido do curso modificarase a avaliación. Esta modificación poderá ser a recollida por escrito das sesións contestando ás preguntas feitas polo profesor, a realización do rol de árbitro ou avaliador externo/axudante, ou, a entrega dun traballo sobre contidos relacionados coa unidade didáctica.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Respecto aos compañeiros/as e ao material	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Coidado e hixiene corporal	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Participación nas actividades	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10
ET.1 - Respecto aos compañeiros/as e ao material	X	X
ET.2 - Coidado e hixiene corporal	X	X
ET.3 - Participación nas actividades	X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Rutas de sendeirismo	Fomento de rutas na contorna a través de contidos de orientación nos cursos. Busca que o alumnado realice estas actividades de xeito individual o coa familia ou amigos/as e durante as clases co profesor			
Xornadas acuáticas en Ares	Actividade acuática no peirao de Ares para facer Paddle surf e vela lixeira ao final do curso			
Pequenas saídas na contorna	O obxectivo destas actividades e coñecer a contorna e propoñer rutas para facer coa familia e amigos			
Cursos de tenis	Propóñese ao centro o contacto coa empresa de tenis coa que o profesor colabora nas clases (deixanos material deportivo de tenis) para ofrecer ao alumnado cursos polas tardes gratuitos de tenis no centro educativo			
Campionatos deportivos nos recreos	Desde 1º bach fomentárase os torneos deportivos nos recreos onde o alumnado do IES Mugar dos podrá participar nestes torneos durante todo o curso			
Remo	O club de remo de Mugar do impartirá varias sesións para explicar a actividade de remo, realizará xogos e campionatos con regoergómetros e realizará saídas co alumnado na ría de Mugar dos			
Xornadas de remo en Mugar dos	Actividade de remo no peirao de Mugar dos co Club do Mar de Mugar dos			

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

Indicadores de logro
Cumprimento dos obxectivos propostos
Desenvolvemento dos contidos escollidos de cara a acadar as competencias clave
Adecuación e especificidade das metodoloxías e recursos empregados
Pertinencia dos criterios e instrumentos de avaliación
Atención á diversidade
Comunicación da información
Materiais e recursos didácticos
Actividades extraescolares e complementarias

### **Descrición:**

Valoraranse estes puntos:

1. Cumprir cos obxectivos propostos na programación
2. Desenvolver os contidos marcados respectando o tempo e a súa impartición
3. Adecuar as metodoloxías e os recursos ás características do alumnado para o seu beneficio
4. Utilizar adecuadamente os instrumentos de avaliación asegurando que sexan válidos e fiables
5. Respetar e coidar ao alumnado con atención á diversidade para darlles unha correcta educación
6. Utilizar canles adecuados de información
7. Actualizar e crear novos materiais didácticos para fomentar e facilitar a aprendizaxe
8. Fomentar e aumentar a cantidade de actividades extraescolares e complementarias no centro

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

O xefe de departamento revisará a programación e o seu cumprimento durante todo o curso marcando datas mensuais para este proceso

### **9. Outros apartados**