

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15025566	IES Ferrol Vello	Ferrol	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	1º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	19
4.2. Materiais e recursos didácticos	22
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	22
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	22
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	24
6. Medidas de atención á diversidade	24
7.1. Concreción dos elementos transversais	25
7.2. Actividades complementarias	26
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	26
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	27
9. Outros apartados	28

1. Introducción

A presente programación, centrada no novo currículo galego, ten como finalidade establecer as pautas a seguir para o desenvolvemento do primeiro curso de ESO.

Esta vai orientada ao alumnado de dous grupos, un de 22 e outro de 23 alumnos/as.

Debido ao comezo dunha nova etapa para o alumnado pretenderase facilitar a chegada e coñecemento do centro, así como facilitar a asimilación dos novos contidos que se comezarán a impartir tentando na medida do posible relacionalos cos dados na etapa anterior.

O centro para o que se desenvolve ten unha característica particular a resaltar nas clases de Educación Física. Este, non dispón de pavillón propio, polo que as sesións serán impartidas nunha instalación municipal, que se corresponde coa FIMO, na Malata. Para iso, o alumnado desprazarase ata dita instalación en autobús e realizará as dúas sesións semanais de forma continuada, é dicir, agrupadas nunha soa sesión de 100 minutos.

Aínda que o desexable sería garantir as dúas sesións semanais, con esta circunstancia resulta imposible para poder realizar unha correcta práctica. Pero podemos resaltar que desta forma garántase maior compromiso motor do alumnado que o que se conseguía con sesións de 50 minutos.

Como ben indica o currículo, o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprendizaxe e coa Educación Física pretendese alcanzar a competencia motriz, fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado. Para iso, as sesións, irán encamiñadas á practica continuada de actividade física, dentro das propias posibilidades.

Coa materia perséguese fomentar no alumnado un estilo de vida activo e saudable e que ademais sexa o propio alumando o que consiga planificar a súa propia práctica de actividade física.

Os contidos impartidos irán orientados ao desenvolvemento cognitivo e motor do alumnado, coñecemento da corporalidade, fomento de actitudes responsables, relacións interpersoais, capacidade de toma de decisións en diferentes situacións ou coñecemento e respecto do medio ambiente como lugar de práctica de actividade física, entre outros.

Seguirase para iso os 6 bloques de contidos presentes no currículo, dende os cales se crearán diferentes contextos de práctica, finalidades ou obxectivos para así crear situacións de aprendizaxe variadas e nas cales estea presenta máis de un bloque ao mesmo tempo.

Finalizamos por mencionar, que para a materia de Educación Física se dispón de diferente material, o cal está recollido no inventario do departamento.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

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

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Deporte individual (Bádminton) e quecemento.	UD coa que se dará inicio a nocións básicas sobre a sesión de EF, coas súas partes e incidindo no quecemento. Práctica e coñecemento do bádminton. Regras básicas e aspectos técnico-tácticos.	15	10	X		
2	CF, axilidade e atletismo. Seguimos coas partes da sesión.	Iniciamos a CF. Coñecemento do que é, capacidades físicas básicas e probas para a súa valoración. Ao igual que coa axilidade mediante o traballo para a súa mellora e da coordinación motriz. Continúase coas partes da sesión, incidindo no quecemento e a elaboración propia do mesmo e introducíndonos na volta a calma. Comezamos coa CF, cos seus aspectos básicos e as capacidades físicas básicas. Empregamos o atletismo e as súas disciplinas para facelo máis lúdico.	10	10	X		
3	Creación dunha coreografía e alimentación saudable.	Composición e representación dunha coreografía en grupo, na que se deberá seguir unha serie de pasos e cun ritmo concreto. Poderá ser de elaboración propia ou seguindo unha xa creada. Relacionarémola con figuras de alimentación saudable.	10	6	X		
4	Iniciación ao deporte colectivo.	Coñecemento do deporte colectivo mediante o fútbol ou baloncesto. Aspectos regulamentarios básicos para posibilitar o seu xogo. Incídese nos aspectos técnicos e de xogo colectivo.	10	8		X	
5	Floorball e primeiros auxilios (PAS).	Realízase o deporte floorball, no cal aprenderemos as súas técnicas e regulamentos básicos que nos posibilite o seu xogo. Irá combinado cos primeiros auxilios nos cales faremos incidencia ao (PAS).	10	6		X	
6	Voleibol e pinfubote e continuamos coa mellora da CF e axilidade.	Seguimos tamén coa CF, na que o alumnado realizará exercicios para mellorar sobre algunha das capacidades físicas básicas e continuando coa mellora da axilidade mediante circuitos de coordinación. Combinaremos as sesións co deporte alternativo pinfubote, coa aprendizaxe do regulamento básico para posibilitar o seu xogo, o cal baseamos na cooperación e relacionamos coa coordinación. Metemos na mesma UD o voleibol, para basearnos nos dous na diferenza en canto ás normas e respecto que se amosa nun e noutro.	15	10		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	Deportes alternativos de cooperación e oposición (Kinball, datchball, rugby tag...).	Coñecemento do deporte alternativo kinball, no cal destacamos a cooperación dentro do equipo e a participación de 3 equipos ao mesmo tempo, o que será novo para o alumnado. Aprendizaxe das técnicas básicas que posibiliten o xogo. Usamos ooutros deportes para o seu coñecemento e para o traballo sobre todo da toma de decisión en relación as accións de cooperación ou oposición	15	12			X
8	Deporte no medio natural e saídas.	Realización de deporte no medio natural o cal enfocaremos á orientación e as técnicas básicas de progresión e orientación no medio. Realización de máis actividades no medio natural como senderismo, escalada en rocódromo, deporte na praia ou en medio acuático como o kayak ou surf.	15	8			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Deporte individual (Bádminton) e quecemento.	10

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Coñece e empeza a incorporar un quecemento xeral básico para conseguir a activación corporal en todas as sesións. Realiza o quecemento seguindo unhas pautas.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Executa as diferentes accións durante o xogo do bádminton tendo en conta o seu adversario e a posición que ocupa no campo, empregando diversas técnicas e tendo en conta o regulamento.	TI	100
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Aplica as técnicas do bádminton para resolver as situacións coas que se encontre na práctica. Entre elas, saque, deixada, remate, globo...		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.

UD	Título da UD	Duración
2	CF, axilidade e atletismo. Seguimos coas partes da sesión.	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Realiza actividades para a mellora da súa Condición Física, tendo en conta o seu nivel inicial, para o que se realizan unha serie de actividades para o seu coñecemento. Polo que deberá realizar as actividades presentadas para a mellora do mesmo.		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Realiza e incorpora o quecemento xeral ao inicio das sesións. Incorpora e coñece como é unha volta a calma das sesións de Educación Física e incorpora pautas de hixiene ao remate das mesmas, como por exemplo mudar a camiseta.	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Respecta os diferentes niveis de competencia motriz, o propio corpo ou o dos demais e ten en conta a diversidade de niveis presentes, estereotipos e actúa criticamente ante calquera tipo de inxustizas relacionadas. Para o que utiliza o diálogo na resolución de calquera conflito.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Realiza e ten en conta o quecemento como medio de prevención de lesións para a práctica das diferentes actividades que se realizan na parte principal.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolve as diferentes actividades relacionadas co atletismo, realizando as técnicas adecuadas das disciplinas practicadas, establecendo mecanismos para a realización adecuada das mesmas en función as técnicas correctas.		

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"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
3	Creación dunha coreografía e alimentación saudable.	6

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Coñece e describe os principios dunha alimentación saudable, realizando unha figura básica sobre dita alimentación saudable, tendo en conta as traballadas na aula.		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Coñece, valora e describe o impacto e repercusión que algunhas practicas de alimentación non saudable teñen na nosa saúde, identificando aqueles nutrientes ou alimentos máis prexudiciais.		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Organizar, compoñer e participar na creación dunha composición de carácter artístico-expresivo, que teña como obxectivo a transmisión mediante a manifestación motriz e orientada a unha cultura e valorando a súa identidade.	TI	100
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Recoñece e evita os diferentes estereotipos de xénero que se dan nas prácticas de carácter artístico-expresivo, sendo crítico con elas e actuando ante diferentes situacións discriminatorias.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participa na realización e representación dunha composición artístico-expresiva.		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Realiza unha composición grupal utilizando o corpo como elemento de expresión e comunicación, realizando diferentes xestos e movementos en relación a un ritmo.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.

Contidos

- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
4	Iniciación ao deporte colectivo.	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Actúa con deportividade e respecto na realización das diferentes actividades que se realicen, mostrando unha actitude crítica e reflexiva ante as condutas antideportivas e que non respecten as normas do deporte practicado.	TI	100
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Realiza as actividades atendendo ao regulamento do propio deporte, tendo en conta a participación do seu rival e anticipándose as súas accións e realizando tamén as diferentes accións en función aos seus compañeiros/as, tomando a decisión máis axeitada en función a situación.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostra control sobre as actividades realizadas en relación as técnicas empregadas no baloncesto, concretamente, a técnica de tiro, bote e entrada a canastra. Ademais coñece e respecta o regulamento básico do deporte, como os pasos e dobres.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Mostra unha actitude axeitada durante a práctica, de deportividade, respectando as normas e actuando ante aquelas condutas antideportivas, discriminatorias ou que engloben calquera tipo de violencia.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
5	Floorball e primeiros auxilios (PAS).	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ten unha postura correcta na realización do xogo, o que lle levará a ter unha correcta educación postural prevendo posibles dores. Iniciase na relaxación na volta a calma das sesións.	TI	100
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Recoñece aquelas situacións de risco do xogo para previr posibles lesións durante a práctica e adopta as medidas necesarias.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Actúa e adopta as medidas oportunas para a prevención de lesións durante a práctica deportiva e recoñece aquelas situacións que levan un perigo, tanto antes, durante, coma despois da práctica.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Aplica os protocolos correspondentes de intervención ante algún accidente que se orixine durante a práctica deportiva e executa de forma básica os primeiros auxilios. Protocolo PAS, 112 e SVB.		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Actúa con deportividade durante a práctica deportiva e fai un uso correcto dos materiais relacionados coa actividade, fuxindo de condutas antideportivas e evitando a competitividade desmedida.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñece e aplica as normas de seguridade para realizar unha práctica segura, seguindo as indicacións da actividade correspondente, tendo en conta a propia seguridade e a dos demais participantes.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Toma a decisión máis axeitada en función da situación motriz na que se encontre, realizando unha ou outra acción en cada caso en relación a actividade desenvolvida.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostra un dominio dos compoñentes realizados durante a práctica, chegando a solucionar con éxito as diferentes situacións propostas, seguindo a actividade correspondente.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Controla as súas emocións, sensacións e comportamentos durante a práctica da actividade, evitando aquelas condutas antideportivas, faltas de respecto a rivais e asumindo un comportamento axeitado na práctica deportiva.		

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"> - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
6	Voleibol e pinfubote e continuamos coa mellora da CF e axilidade.	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Establece unhas pautas básicas de adestramento para a mellora da propia condición física, orientadas a realización de diferentes actividades ou exercicios para iniciarse ao estilo de vida activo e saudable.	TI	100
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñece e explora as aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física para a realización e planificación de exercicios ou actividade física, recoñecendo as súas vantaxes e tamén os riscos implícitos.		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practica diferentes actividades deportivas fuxindo daquelas condutas antideportivas e actúa en consecuencia ante as mesmas, respectando o regulamento de cada unha delas.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Establece e desenvolve situacións motrices de carácter colaborativo, en consonancia cos seus compañeiros para desenvolver unha tarefa da forma máis axeitada posible, seguindo as diferentes actividades ou deportes que se estean a realizar.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostra control na realización das diferentes técnicas relacionadas coas actividades e deportes realizados, resolvendo os problemas que se lle presentan.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colabora e participa nas diferentes accións motrices que se realizan no grupo, establecendo diferentes alternativas para a toma de decisións e adoitando diferentes roles en función a actividade ou deporte desenvolvido.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Resolve os diferentes conflitos que se poidan orixinar na práctica, mediante o uso do diálogo e mostrando unha actitude crítica ante calquera tipo de estereotipo relacionado coa actividade desenvolvida.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analiza as actividades realizadas e identifica as súas características e diferencias en canto a posibles estereotipos que poidan ter, tendo como referencia o regulamento das mesmas. Observa as diferencias e estereotipos de xénero que parten dunha ou outra actividade para potenciar a súa eliminación.		

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"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
7	Deportes alternativos de cooperación e oposición (Kinball, datchball, rugby tag...).	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Mostra e recoñece os principios dunha alimentación saudable e introduce nas voltas a calma das sesións actividades de relaxación e hábitos de hixiene, tendo adquirida unha rutina.	TI	100
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Organiza e xestiona a participación en xogos motores de colaboración en relación coas actividades propostas.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Establece mecanismos para a execución de situacións motoras de colaboración en relación as tácticas de equipo, seguindo o deporte ou actividade realizada.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Participa e asume diferentes roles na práctica das actividades realizadas, tendo que realizar diferentes accións segundo o momento e rol que ocupe, co fin de acadar o obxectivo proposto.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa en actividades deportivas respectando os regulamentos e cunha actitude positiva e contraria a violencia e as accións antideportivas.		

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"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social:

Contidos

- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Toma de decisións:
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
8	Deporte no medio natural e saídas.	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Describe e actúa de acordo aos protocolos de intervención ante accidentes derivados da practica deportiva en relación a actividades en contornos naturais. Protocolo PAS.	TI	100
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñece, aplica e describe as normas de seguridade en referencia as saídas e actividades na contorna natural.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explora e coñece diferentes aplicacións dixitais que sirvan de axuda para a practica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adopta e ten en conta aquelas medidas de prevención de lesións a ter en conta na práctica de actividade física e recoñece aquelas situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Identifica e valora algunhas prácticas incívicas e as súas consecuencias na nosa saúde e na convivencia, evitando a súa reprodución e valorando o seu impacto na contorna.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participa en actividades físico-deportivas que teñan que ver coa contorna urbana e natural, en diferentes ámbitos e sendo consciente da súa pegada ecolóxica e minimizando o impacto ambiental.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practica actividades no medio natural tendo en conta e aplicando as normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

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 estanza no vestiario.

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

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

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

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

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

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

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

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

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

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

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

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

4. ACTIVIDADES

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

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

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñaremos, 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 chegada do alumnado. A saída da mesma farase co tempo adecuado para poder chegar a sesión seguinte.

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: Realízase un aseo, que entendemos polo secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos.

Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesión.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións para o desenvolvemento das sesión (pavillón e arredores).
Material deportivo para a realización das diferentes tarefas o cal está recollido no inventario do departamento.
Edixgal e correo electrónico para compartir os contidos co alumnado e presentación de traballos.
Recursos didácticos como fichas, mapas, aplicacións dixitais e demais segundo as necesidades das actividades.
Materiais didácticos da materia e bibliografía relacionada cos contidos tratados e recursos da biblioteca escolar.
Redes sociais, páxinas web e similares para compartir actividades.

No apartado de materiais inclúense aqueles esenciais para a realización da materia, como as instalacións dispoñibles e os materiais deportivos que posibiliten impartir os diferentes contidos.

Agréganse algúns complementarios como as plataformas virtuais e recursos didácticos que se compartiran co alumnado.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Realizarase unha avaliación inicial xeral, sobre o grupo e características individuais ao inicio do curso, que englobará sobre as 2-3 primeiras semanas. Nesta, realizarase algunha actividade específica relacionada coas habilidades motrices básicas para observar o nivel do grupo.

Posteriormente, en cada UD realizarase ao comezo unha avaliación inicial do contido a tratar para observar o coñecemento e desenvolvemento nel por parte do alumnado e así poder adaptar as sesións aos niveis presentes na aula.

Esta avaliación será na meirande parte dos casos enfocada a parte práctica. Ademais, tamén mediante preguntas orais observarase o coñecemento do alumnado sobre os diferentes contidos para saber o que se debería afondar en cada caso.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	15	10	10	10	10	15	15	15	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Crterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 8 UD, que están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartíranse no primeiro trimestre cun peso total do 35%; a 4, 5, e 6 impartíranse no segundo trimestre cun peso total do 35%, e a 7 e 8 impartíranse no terceiro trimestre cun peso total do 30%.

O peso de cada UD repártese de forma equitativa para cada unha dela pero estableceuse tamén en función do número de sesións e do contido da mesma, de aí que dúas delas teñan maior peso por ter maior número de sesións e contidos involucrados.

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).

A avaliación de cada UD levase maioritariamente nas sesións coa observación continua das mesmas, é dicir, é de forma práctica. Aínda que algúns contidos poden ser pedidos por escrito, debido ao seu carácter máis teórico ou necesidade de explicación dalgún que non puido ser observado na práctica. Para eso pedírase a entrega de traballos mediante Edixgal.

Non se fará diferenza entre contidos e aplicarase a cada undeles o valor establecido nas UUDD.

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 50%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaranse as medidas de reforzo educativo necesarias.

Para a obtención da nota do trimestre terase en conta o computo dos criterios de avaliación indicados no currículo que teñen relación coa participación e respecto tanto aos compañeiros/as como ás normas do deporte ou actividade que se estea a realizar, os cales contarán un 20% en cada trimestre e polo tanto tamén na nota final. O 80% restante vai orientado aos contidos relacionados coa práctica e os aspectos conceptuais.

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

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

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

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, principalmente a observación directa por parte da persoa docente durante as sesións. Empregando diferentes materiais e instrumentos segundo o contido desenvolvido. Nalgúns casos solicitarase a realización de traballos escritos ou probas a través da plataforma Edixgal.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, como dixemos, 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 (lesións, 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 podería complementarse con traballos escritos. Aínda que no momento que poda realizarse a avaliación da práctica correspondente.

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 UDD non superadas en cada trimestre: Proporase ao alumnado actividades de recuperación, avaliadas e cualificadas polo profesor en sesións previas a finalización do trimestre, que coincidirán normalmente coas últimas sesións do trimestre que se corresponde. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada. Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UDD que non teña superadas. O profesor propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas. Segundo as circunstancias poderanse propor a realización de probas escritas. Para superar a avaliación final: Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas antes do remate da terceira avaliación. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. O alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas. Para mellorar a nota na avaliación final: O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora, no que se priorizaran os contidos con peor cualificación ou non superados. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades, incrementará a súa cualificación nas UDD correspondentes e calcularase de novo a cualificación final.

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

Non procede en 1º de ESO.

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, realizaranse actividades con diferentes niveis de práctica e contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

Ademais dos diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motriz, aos cales atenderemos establecendo principalmente diferentes niveis de práctica, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á máis individualizada son:

Alumnado repetidor (coa materia aprobada neste caso). Este alumnado, pode colaborar co profesor participando en determinadas actividades mediante a tutoría entre iguais para axudar aos seus compañeiros. 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 ou dalgunhas unidades, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como

a súa aprendizaxe. Adaptando maioritariamente os exercicios realizados a niveis máis sinxelos. 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.

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-autoconcepto, 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:

- Planear actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción de titoría por iguais 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.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.4 - Competencia audiovisual e dixital.			X		X		X	
ET.5 - Compresión lectora, expresión oral e escrita.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.6 - Seguridade viaria e protección do medio ambiente.								X
ET.7 - Emprendemento social e iniciativa persoal.	X		X		X		X	X
ET.8 - Creatividade.			X				X	
ET.9 - Educación emocional e en valores.		X	X	X		X		

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Visitas a clubs da contorna para o coñecemento e iniciación en diversos deportes.	Actividade que se realizará para que o alumnado coñeza diferentes Deportes da súa contorna e se poda iniciar na súa participación.	X	X	X
Saídas a actividades na natureza.	Durante a UD relacionada faranse saídas actividades en relación a contorna natural como pode ser senderismo.			X
Coñecemento do rocódromo e iniciación a escalada.	Establécese unha actividade para coñecer a escalada deportiva.			X
Competicións e semanas temáticas nos recreos.	Levaranse a cabo no centro diferentes actividades para ser coñecidas polo o alumnado e que participen nas mesmas.	X	X	X
Xornada de xogos tradicionais e xogos alternativos.	Dase a coñecer deportes actividades que o alumnado posiblemente non coñeza.	X		
Deporte na praia.	Realizaráanse saídas para realizar diferentes actividades ou deportes na praia.			X
Bautismo e iniciación ao surf.	Preténdese realizar como mínimo unha sesión de surf para que o alumnado coñeza un deporte tan practicado na comarca.		X	X

Observacións:

Achéganse algunhas actividades complementarias para realizar co curso de 1º de ESO, as cales estarán previstas para uns trimestres e e se realizarán seguindo o contido desenvolvido como o exemplo da UD que vai sobre as saídas e actividades no medio natural. Aínda así, esta previsión pode variar en función das posibilidades que se teñan e según a disposición da climatoloxía.

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Deseño e desenvolvemento da programación e das Unidades Didácticas.
Metodoloxía empregada
Métodos empregados e eficacia da transmisión de coñecementos.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Desempeño e funcións do docente, transmisión de contidos, comportamento afectivo e social, intervención ante diversas situacións ou conflitos.
Realización de diversas tarefas, contidos e aproveitamento dos recursos da contorna.

Medidas de atención á diversidade
Atención as diferencias individuáis e dificultades do alumnado.
Clima de traballo na aula
Satisfacción e motivación do alumnado nas sesións e ambiente das mesmas.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
Realización de traballo conxunto a outros docentes e comunicación entre o docente e familia.

Descrición:

No proceso de ensinanza, ao igual que a avaliación do alumnado hai outros elementos que require igual importancia a súa avaliación que interveñen no proceso pedagóxico, como son o profesor, programación ou calquera outro elemento de interese dentro da mesma. Con esta avaliación permitiremos ao alumnado sentirse partícipe e responsable na acción docente e dende o punto de vista do profesor, axudarlle a mellorar no seu proceso, tanto de intervención propiamente dita como das actuacións levadas a cabo. Neste caso propoñemos unha avaliación do profesor sobre a súa función docente, actuacións, transmisión de coñecementos, comportamento afectivo e social co alumnado, capacidade de actuar ante diversas situacións ou innovación e motivación na materia. Da programación en conxunto, na que deberán buscarse aqueles puntos débiles e deficiencias, para ver se a metodoloxía e o deseño son os correctos e cómpren os obxectivos, tanto de cara a consecución de resultados do alumnado como de cara a motivación pola materia. Esta irá en función a se a metodoloxía utilizada é a adecuada ou a se a avaliación se realiza de forma obxectiva e en congruencia ao pedido durante o proceso.

Con esta avaliación permítese o axuste e realización dos axustes necesarios que precise a avaliación, sendo moi importante coñecer o nivel de satisfacción do alumnado cos diferentes elementos pedagóxicos. Para iso empregaranse diferentes instrumentos como cuestionarios ou a realización dunha rúbrica que inclúa cada un dos indicadores de logro que mostramos anteriormente.

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 UDD. 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.

9. Outros apartados