

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15026388	IES Plurilingüe Fontexería	Muros	2023/2024

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	6
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	9
4.1. Concrecións metodolóxicas	21
4.2. Materiais e recursos didácticos	24
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	28
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	29
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	31
6. Medidas de atención á diversidade	31
7.1. Concreción dos elementos transversais	32
7.2. Actividades complementarias	34
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	35
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	36
9. Outros apartados	37

1. Introducción

Vivimos no que se da en chamar sociedades líquidas, caracterizadas polos profundos cambios e constante evolución que a nivel social, cultural, tecnolóxico e económico se producen a un ritmo vertixinoso. A Educación é un dos piares fundamentais nos que se asenta unha sociedade sostible, esta ten o poder de contribuir a forxar cidadáns coas capacidades e destrezas necesarias para facer fronte a estas novas demandas.

Os nosos principais eixes de acción, o corpo e o movemento teñen un enorme potencial como instrumentos de desenvolvemento cognitivo e motriz, a través da exploración persoal e do entorno; así como mecanismos de relación que melloran as competencias sociais e afectivas. Considérase necesario tamén o desenvolvemento de actitudes críticas e activas, para dar resposta fronte a fenómenos de deterioro da saúde física e psíquica: consumo de drogas, malos hábitos alimenticios, crecemento do estrés, empobrecemento das habilidades sociais e motrices, sobreutilización e uso desmedido das novas tecnoloxías, con estreita vinculación co sedentarismo, a coñecida enfermidade do século XXI.

Se atendemos ao currículo, esta programación elaborase seguindo o Decreto 156/2022, do 15 de Setembro, e nel reflíctese que a materia de Educación Física ten como finalidade principal dar continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, entre eles, conseguir consolidar no alumnado un estilo de vida activo, asentar o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, a integración de actitudes ecosocialmente responsables ou o afianzamento e desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisión que interveñen na resolución de situacións motrices.

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, amosándose fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, debido ao seu forte carácter transversal e interdisciplinar. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

O currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

Na educación secundaria obrigatoria e no bacharelato o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Nestas etapas educativas, a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos. As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as rapazas e os rapaces, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

A Educación Física, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan. Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

O IES Fontexeria é un centro educativo situado no Concello de Muros, no que se imparten os dous ciclos da E.S.O, 1º e 2º de bacharelato. O resto das ensinanzas ofertadas son o ciclo medio de Equipos e Instalacións Electrotécnicas, ademais da E.S.A. Estes alumnos non cursan a materia de Educación Física.

As instalacións para a práctica deportiva coas que conta o centro son as seguintes: un ximnasio de 400 metros

cadros, dúas pistas exteriores descubertas, infrautilizadas por mor do mal tempo e a intensa pluviosidade da zona. Quedan polo tanto definidas unhas instalacións suficientes para garantir unha adecuada calidade do ensino da Educación Física.

A situación do centro na proximidade da costa e tamén do monte, ofrece amplas posibilidades para desenvolver contidos no medio natural, aínda que difíciles de integrar no horario lectivo. De calquera xeito, contemplamos a posibilidade da práctica física nun campo de herba próximo ao centro, coñecido como Pozo do Cachón, ao que habería que acceder cruzando a rúa para o traslado dos grupos de alumnos, polo que se realizará con alumnos/as de 2º ciclo e bacharelato. Tamén se abre a posibilidade de organizar algunha actividade na praia da Rocha, situada tamén próxima ao centro, sempre que o tempo o permita e se dea a coincidencia de que a marea estea baixa, quedando nese caso unha ampla explanada, adecuada para a práctica dalgún deporte ou actividades recreativa.

Actualmente, existe tamén e está en funcionamento unha piscina municipal, que integra ximnasio con sala de máquinas e outra pequena sala para aerobio e outras actividades ximnásticas dirixidas por monitor/a. Pensamos nesta posibilidade como acercamento do alumnado ao que pode ser a práctica de actividade física no seu tempo de lecer. Disto dependerá por suposto o acordo coa administración correspondente, se fora o caso.

Composición do Departamento

O departamento de Educación Física neste curso 2023-2024 está constituído polo profesor Marta Saavedra Casanova, interina, que ocupa o cargo de Xefe de Departamento, e que imparte docencia nos seguintes grupos: 2º Eso A e B, 3º Eso A e B, 4º Eso A e B e 1º Bach A. Asimesmo, tutorizará ao grupo de 4º da ESO A e será o coordinador do Proxecto de Vida Activa e Deportiva do centro. As horas correspondentes aos cursos de 1º Eso A e B, foron adjudicadas a profesora Dolores con media xornada.

Grupos aula.

O alumnado destinatario desta programación é o grupo de 3º ESO. Destacar que se sitúan na franxa de idade de 14-16 anos, correspondente á denominada adolescencia media. Supón unha etapa en que os escolares experimentan modificacións nos eixes psico-motriz, emocional e social, producíndose cambios significativos.

A etapa de 3º Eso, presenta nos grupos aula, as seguintes características:

3º ESO A : 18 alumnos

3º ESO B : 18 alumnos

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	U.D SOMOS UBUNTU .	Esta situación de aprendizaxe está centrada na creación dun clima de cohesión no grupo, asentando valores de cooperación, respecto e tolerancia , a través da resolución grupal das situacións motrices prantexadas (desafíos cooperativos) . Tomase como fío conductor o concepto africano "Ubuntu", que se podría traducir en , eu son porque nos somos. Na resolución dos desafíos demándase a importancia de óptimas actitudes e regulaciones de emocións para con un mesmo e cos demais. Diseña significatividade o proceso cun produto final, mediante a creación dun desafío cooperativo por parte de cada grupo , débendo integrar estes os criterios tratados durante o proceso.	10	6	X		
2	U.D EN FORMA	Esta situación de aprendizaxe tomará o eixe do running para tratar os contidos relativos a vida activa e saudable amáis da organización e xestión da actividade física. Previa valoración da condición física dos alumnos/as , nesta unidade trataremos como mellorar a resistencia, a través dun método continuo armónico, a carreira continua. Trataremos aspectos relativos a unha correcta técnica de carreira, a adecuación da intensidade e ritmo desta, axústandose as condicións individuais de cada un . Como variable para o control da intensidade utilizaremos a F.C . A actividade final consistirá en correr unha maratón (Nova York) de forma cooperativa, en relación aun ritmo individual establecido na marxe de F.C saudable de cada alumno/a (50-70% FCreserva).	10	9	X		
3	U.D XOGO DESCOÑECIDO	Esta situación de aprendizaxe introducirá ao alumnado no deporte do Artzikirol. Este deporte popularizado no continente americano e tamén chamado Roundnet , é un deporte que presenta tácticamente similitudes co voleibol e o catro cuadras (four square) . Categorízase como un deporte de colaboración oposición , espazo compartido e participación alternativa. O alumnado mediante un enfoque de ensinanza comprensiva , donde o eixe táctico guía o proceso, irá asimilando os principios tácticos deste deporte a través de xogos modificados , así como a súa	10	6	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
3	U.D XOGO DESCOÑECIDO	técnica mediante retos técnicos cooperativos. Para dar significativade ao proceso, faremos un torneo final mediante a dinámica de competición (ranking) onde se enfrenarán as parellas subindo e baixando categorías en función de si saen gañadores ou perdedores.	10	6	X		
4	U.D BAILE DE BALONS	Esta situación de aprendizaxe está centrado no traballo con Bbalons, o cal amosase como un contido idóneo , xa que é un material accesible, rompe estereotipos asociados ao xénero e incide de forma moi positiva na condición física, solicitando a forza e repercutindo nunha mellor saúde ósea , así como no tratamento de capacidades coordinativas. Emplearase a ensinanza baseada en retos, para ir solicitando a aprendizaxe das diversas habilidades con balons. Como produto final , o alumnado deberá facer unha creación audiovisual onde amose os retos de comba que foi quen de facer.	10	7		X	
5	U.D FONTEXERÍA BÁDMINTON CHALLENGE	Esta situación de aprendizaxe estará baseada na asimilación e fortalecemento dos aspectos técnicos,tácticos e reglamentarios do bádminton. O bádminton supón un contido atraínte , que seduce e invita a participar polo seu dinamismo e funcionalidade. Posee un gran potencial pedagóxico, xa que supón un deporte de baixa frustración no seu aprendizaxe , e xera transferencias positivas a outros deportes de raqueta/pala. A unidade permitiranos tratar contidos coeducativos a través da deportista Carolina Marín, facendo visible a todo o alumnado o modelo feminino no deporte e xerar debate acerca do impacto dos medios de comunicación na súa visibilización. A unidade rematará con un torneoculminativo de aprendizaxe , onde mediante enfrentamentos por nivel o alumnado promocióne ou descenda de nivel , xerando situacións de práctica acordes ao nivel do alumno/a.	10	8		X	
6	U.D FONTEXERÍA VIRTUAL DANCE	Proposta de traballo de danzas mediante aprendizaxe cooperativo , na que aproveitaremos a linguaxe dos videoxogos de acción rítmica, para aumentar a motivación do alumnado. Levaremos a cabo unha aplicación sinxela mediante fichas , fomentando o traballo autónomo. As coreografías representadas nas fichas seguirán a liña do videoxogo ¿dance	10	7		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
6	U.D FONTEXERÍA VIRTUAL DANCE	revolutioní , onde cada cor e silueta dos pés representa a orientación e lateralidade de execución. As coreografías terán unha dificultade crecente. Remataremos a unidade coa creación dunha coreografía de forma cooperativa, adecuándose os niveis acadados polo alumnado	10	7		X	
7	UD. VOLEI, ALGO MAIS QUE TOQUES	Nesta situación de aprendizaxe o alumnado aprenderá os fundamentos técnicos, e reglamentarios do Volei . Mediante o uso do modelo pedagóxico, ensinanza comprensiva do deporte, o alumnado irá comprendendo os principios tácticos que guían as súas intervención , permitíndolles dar lóxica as habilidades técnicas. Faremos uso dos xogos modificados e dos retos técnicos para adquirir os fundamentos técnico-tácticos. Remataremos cunha proba de retos tecnicos de colaboración oposición	10	8			X
8	U.D O NOSO CIRCO. MALABARES E ACROSPORT	A través da temática do circo, nesta situación de aprendizaxe, o alumnado familiarízase cos malabares con pelotas , solicitándoselles a axilidade , ritmo , coordinación ollo-man e o equilibrio principalmente. Amáis, debemos de ter en conta que será de gran esixencia a concentración e autorregulación das emocións , para poder tolerar as frustracións derivadas na asimilación dos patróns de certa complexidade. O alumnado creará un produto audiovisual onde amose os patróns de habilidades acadados.	10	7			X
9	UD. DEPORTES ALTERNATIVOS . O INTERCROSSE	O intercrosse é a versión escolar do Lacrosse , xogase con un bastón (stick) ou crosse e demanda gran habilidade e mobilidade nos participantes. Está categorizado coma un deporte de colaboración í oposición , espazo compartido e participación simultánea. A través do modelo pedagóxico ensinanza comprensiva do deporte, o alumnado irá asimilando os principios tácticos relativos aos deportes de invasión. Mediante retos técnicos asimilaremos as habilidades e daremoslle significado posteriormente xogos modificados, para que o eixe táctico guíe as intervencións dos xogadores/as. Remataramos a situación de aprendizaxe cun torneo culminativo, onde o alumnado poña de manifesto os contidos técnicos, tácticos e reglamentarios deste deporte.	10	8			X
10	UD. DESFRUTAMOS DO NOSO MEDIO NATURAL	Nesta situación de aprendizaxe, o alumnado terá unha experiencia no medio	10	4			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
10	UD. DESFRUTAMOS DO NOSO MEDIO NATURAL	natural ,coa realización de actividades como o senderismo, a marcha nórdica ou o Ploving. Vincularemos os contidos técnicos das mesmas co tratamento de contidos transversais como o respecto e coidado do medioambiente , e o uso deste como recurso e espazo de práctica.	10	4			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	U.D SOMOS UBUNTU .	6

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.	Manifesta actitudes de cooperación óptimas para sacar adiante o retos cooperativo.	TI	100
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.	Realiza un desafío cooperativo que presenta óptima orixinalidade e creatividade aproveitando os recursos existentes e que fomente os criterios cooperativos vistos.		
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.	Mostra un nivel de esforzo e de habilidades motrices óptimo que permiten resolver os retos cooperativos.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa na toma de decisións, atende as explicacións e anima de forma axeitada para a superación dos desafíos.		
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.	Comprométese activamente na resolución dos retos cooperativos.		

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

Contidos

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
2	U.D EN FORMA	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Recoñece o sedentarismo como unha das causas do sobrepeso e obesidade na poboación infantil e adolescente ,así como os factores determinantes da condición física , con especial relevancia na resistencia cardiorrespiratoria como compoñente relacionado coa saúde.	PE	30
CA1.1.1. - Autoavaliar a condición física en relación cos parámetros vinculados coa saúde	Autoavalía a súa condición física e extrae conclusións acerca do estado dos compoñentes relacionados coa saúde.	TI	70
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.	Estrutura un quecemento coas diferentes partes de forma óptima e leva cabo exercicios específicos para a actividade posterior.		
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.	Autorregula a súa intensidade de carreira dentro da marxe establecida "zona de actividade física saudable" e utiliza aplicacións dixitais para verificar a súa frecuencia cardíaca de traballo.		
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.	Respeta as regras de carreira e realiza as entradas a mesma sen interferir co resto de participantes.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa de forma activa e comprométese co seu esforzo individual cara a consecución do reto grupal.		
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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais. - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). - Sistemas de adestramento.

UD	Título da UD	Duración
3	U.D XOGO DESCOÑECIDO	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Estrutura un quecemento coas diferentes partes de forma óptima e leva cabo exercicios específicos para a actividade posterior.	TI	100
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.	Leva a cabo unha autoavaliación dos diferentes fundamentos técnicos do Spikeball para reconducir as aprendizaxes durante o proceso.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostra unha correcta ocupación do espazo e coordinación coa súa parella para resolver as situacións propostas en interacción co equipo adversario.		
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.	Manifesta os comportamentos técnico-tácticos e regamentarios do Spikeball dunha forma óptima.		
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 forma activa , con autosuperación, esforzo , e manifestando condutas de deportividade óptimas nos diferentes roles propostos.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa tolerancia , deportividade e respecto tanto polas regras como polos compañeiros nos diferentes xogos e actividades propostas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
4	U.D BAILE DE BALONS	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Estrutura un quecemento coas diferentes partes de forma óptima e leva cabo exercicios específicos para a actividade posterior.	TI	100
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.	Pon en práctica medidas e pautas de hixiene e educación postural na práctica.		
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.	Fai uso dunha app dixital de salto a comba e amosaa como evidencia de adestramento e práctica.		
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.	Acada os niveis mínimos na dinámica de retos individuais e grupais de comba propostos e achega evidencia dos mesmos.		
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.	Amosa control e regulación dos movementos en relación cos modelos técnicos das diferentes habilidades de comba propostas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa de forma activa , con respecto e tolerancia, e evidencia un compromiso de práctica óptimo para acadar as aprendizaxes propostas.		

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"> - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas de adestramento. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación.

UD	Título da UD	Duración
5	U.D FONTEXERÍA BÁDMINTON CHALLENGE	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Manifesta os comportamentos técnico-tácticos e regramentarios do Bádminton dunha forma óptima.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa de forma activa e comprométese co seu esforzo individual cara a consecución de resultados de equipo durante o torneo.	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Desenvolvese na práctica con boa actitude , autosuperación, esforzo , e manifestando condutas de deportividade óptimas nos diferentes roles propostos.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa tolerancia , deportividade e respecto tanto polas regras como polos compañeiros nos diferentes xogos e actividades propostas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
6	U.D FONTEXERÍA VIRTUAL DANCE	7

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.	Alcanza e reproduce os patróns rítmicos de nivel medio propostos con óptima coordinación e ritmo.	TI	100
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.	Recoñece os estereotipos de xénero asociados ao baile e amosa unha actitude comprometida cos contidos a tratar.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Participa de forma activa e valora a proposta relacionandoa coa linguaxe dos videoxogos de acción rítmica.		
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.	Creará unha composición coreográfica de forma colectiva cumprindo os criterios establecidos no eixe da expresión corporal : ritmo, coordinación e estruturación espazo-temporal dos elementos rítmico-musicais traballados		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
7	UD. VOLEI, ALGO MAIS QUE TOQUES	8

Cráterios 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.	Leva a cabo unha autoavaliación dos diferentes fundamentos técnicos do Baloncesto para reconducir as aprendizaxes durante o proceso.	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.	Aplica os principios tácticos básicos que caracterizan a lóxica interna do baloncesto		
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.	Manifesta os comportamentos técnico tácticos básicos do baloncesto en situación de xogo real.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa de forma activa na práctica e comprométese coa organización e posta en práctica do torneo.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa tolerancia , deportividade e respecto tanto polas regras como polos compañeiros nos diferentes xogos e actividades propostas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
8	U.D O NOSO CIRCO. MALABARES E ACROSPORT	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Acada os niveis mínimos na dinámica de retos individuais e grupais de comba propostos e achega evidencia dos mesmos.	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.	Amosa control e regulación dos movementos en relación co ritmo e altura das diferentes habilidades de malabar propostas.		
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 forma activa manifestando condutas de autosuperación e esforzo.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación.

UD	Título da UD	Duración
9	UD. DEPORTES ALTERNATIVOS . O INTERCROSSE	8

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa de forma activa na práctica e comprométese coa organización e posta en práctica do torneo.	TI	100
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.	Acada os niveis mínimos na dinámica de retos individuais e grupais para as aprendizaxes técnicas.		
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.	Aplica os principios tácticos básicos característicos dos deportes de invasión		
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.	Manifesta os comportamentos técnico tácticos básicos do intercrosse en situación de xogo real.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa tolerancia , deportividade e respecto tanto polas regras como polos compañeiros nos diferentes xogos e actividades propostas		

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 e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
10	UD. DESFRUTAMOS DO NOSO MEDIO NATURAL	4

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.	Coñece e aplica protocolos de actuación básicos ante situacións de emerxencia	PE	25
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.	Estrutura un quecemento específico e dinámica de estiramientos antes e despois da actividade físico-deportiva no medio natural.	TI	75
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.	Manifesa unha actitude responsable durante a práctica recoñecendo o valor do medio natural e a importancia de contribuir a súa protección e mellora.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Aplica técnicas básicas de progresión e cumpre as normas de seguridade nos desprazamentos no medio.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade.

Contidos

- Actuacións críticas ante accidentes:
 - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A metodoloxía é definida como o conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado de forma consciente e reflexiva, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxectivos formulados.

Esta programación aséntase sobre principios metodolóxicos constructivistas, facilitando o desenvolvemento competencial. Por iso, buscamos partir do nivel do alumnado respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da Educación Física, e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, fórmulanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc. Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc. Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento, xurdan as interaccións cos compañeiros e a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal. Teremos en conta tamén a interdisciplinariedade na medida do posible, buscando sinerxias con outras áreas e abordando o ensino da E.F, como un materia máis que coopera na consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso. Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno 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 nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Dende o departamento apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc. A elección dun determinado estilo de ensino farase en función de cal sexa o máis apropiado para o ensino-aprendizaxe do contido ou a tarefa determinada. Así por exemplo nas aprendizaxes de contidos de complexidade técnica ou por mor do control de posibles riscos, utilizaranse estilos máis directivos, mentres que para as aprendizaxes tácticas, de expresión corporal e outros similares basearémonos nos estilos de descubrimento, fomentando así a creatividade. É importante recoñecer que en moitas ocasións os estilos non se materializan de forma íntegra, senón combinándose entre eles (hibridación).

Por outra banda, a irrupción dos modelos pedagóxicos na Educación Física resume un imparable crecemento metodolóxico, dende os primeiros pasos na década dos 80, coa ensinanza comprensiva do deporte (Bunker, Thorpe, 1982), pasando polos modelos baseados na práctica (MBP, Kirk 2010), ata os actuais modelos pedagóxicos (Fdz Río et al, 2016). Estes, son entendidos como estruturas de andamiaxe sobre a que construír as nosas unidades didácticas ou situación de aprendizaxe. Non substitúen os estilos de ensinanza, senón que os integran, dando unha nova visión de planificación da nosa área cara ós fins competenciais, implicando globalidade, significatividade, funcionalidade, autonomía e implicación cognitiva do alumno.

Facemos uso dos seguintes :

- Aprendizaxe cooperativo
- Flipped Classroom
- Aprendizaxe á servizo
- Autoconstrución de materiais
- Ensinanza comprensiva do deporte.
- Modelo de Educación Deportiva

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, circunscibíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. 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. Así mesmo, empregaremos o aula do grupo ou a do ximnasio para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e ou encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas ordinarias.

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 destacamos:

- Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiar a roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar a 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 ó alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicáremolo ás premisas de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro.

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, por rotación alfabética, 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.

d) A organización e estruturación temporal da sesión. A estruturación temporal da sesión segue o modelo de Santos Berrocal (1996), consistente nas seguintes 5 partes diferenciadas, as cales se sintetizan en 4 :

- * Información inicial (5'). Explicación de obxectivos ou actividades da sesión, conexión coa sesión previa e xerar motivación.
- * Adaptación fisiolóxica (10'). Fase co obxectivo de predispoñer a nivel motor, cognitivo, afectivo e social o grupo clase. Distinguímos aquí un quencemento xeral e un quencemento específico.
- * Logro de obxectivos (30'). Fase onde tratamos os obxectivos principais e secundarios da sesión.
- * Volta á calma e análise de resultados (5'). Fase onde recuperar e voltar ó estado inicial dos sistemas funcionais. Análise e establecemento de conclusións da sesión, e recordo dos puntos máis importantes traballados. Repartiremos se fose o caso, as fichas de avaliación da sesión e motivación do alumnado para a seguinte sesión.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de rutinas:

- Entrada e saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.
- Cambio de Indumentaria: O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da indumentaria necesaria para realizar a sesión, sempre e cando esta sexa necesaria.
- Hábitos Hixiénicos: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo a limpeza do suor e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.
- Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por todo o alumnado participante nesta excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

Tipos de actividades a empregar :

- Actividades de Diagnóstico. Utilizáremolas principalmente a principio do curso, e nas primeiras sesións dé 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. Faremos uso delas para desenvolver os contidos centrais das distintas U.D . Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.
- As actividades de Avaliación. Seguindo a lóxica metodolóxica, con elas pretendemos comprobar o nivel de adquisición dos contidos desenvolvidos polo alumno.
- Actividades de reforzo e ampliación. 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 actividades de reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior o grupo de referencia, e as actividades de ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio , ou un ritmo de aprendizaxe co cal está por enriba do grupo de referencia.

Normativa de asistencia e participación do alumnado.

Os alumnos con enfermidade ou lesión que asistan a clase pero non poidan realizar a práctica deberán entregar o xustificante por escrito correspondente do seu pai/nai ou titor, e se a situación se vai prolongar no tempo, deberá ser un médico o que certifique o seu estado, o tempo aproximado que deberá permanecer sen exercitarse e, de ser posible, as orientacións médicas para implementar un traballo coadxuvante na súa problemática, a través do exercicio físico. Estes alumnos serán parte activa das clases na medida que se poida, participando como colaboradores en axudas aos compañeiros, organización do material, de apoio de compañeiros con necesidades educativas especiais se os houbese, etc. Naquelas sesións nas que non teñan un papel activo, proporcionaráselles unha ficha de sesión na que deberán describir as actividades que realizan os seus compañeiros (segundo as pautas explicadas na U.D. de presentación) e que deberán entregar ao finalizar a sesión/unidade didáctica ou trimestre. Estas fichas modelo estarán á disposición do alumnado que non fai práctica e deberán ser entregadas en perfecto estado para seren valoradas. A non presentación destas fichas suporá a consideración de Falta de práctica . Naqueles casos nos que sexa posible, o alumnado nesta situación e que mostren un claro problema de inactividade física e sedentarismo, camiñarán ao redor da instalación durante o tempo indicado, a través da aplicación dun programa

básico de adestramento.

Normativa básica de equipamento persoal do alumnado.

Neste aspecto, establécense unhas normas co obxectivo de desenvolver e favorecer a hixiene individual e colectiva, e coidar a seguridade do alumnado na práctica da actividade física:

- Equipación deportiva do instituto.
- Calzetíns de deporte.
- Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado con unha adoite de máis de 3 cms. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes. A limpeza do calzado ao entrar na instalación será esixida por cuestións de hixiene e seguridade.
- Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras) que poidan limitar os movementos, causas lesións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).
- Por medidas de hixiene persoal e colectiva, o alumnado deberá asearse logo da práctica. Non se poderá asistir á clase seguinte coa vestimenta deportiva utiliza - da na clase (polo menos han de cambiar a camiseta). Esixirase o aseo básico e o cambio da camiseta, e recomendarase o resto.
- Non se permitirá mascar chicle durante as clases.
- Por seguridade e comodidade obrigarase a levar o pelo longo recollido.
- Así mesmo, o profesor ou profesora valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un pe - rigo para o alumno/a e/ou compañeiros. Nese caso, os seus usuarios terán que retiralos.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Os materiais e recursos didácticos que utilizaremos distinguiremos en : Recursos humanos, espaciais e materiais, amáis dos recursos didácticos.

A metodoloxía é definida como o conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado de forma consciente e reflexiva, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxectivos formulados.

Esta programación aséntase sobre principios metodolóxicos constructivistas, facilitando o desenvolvemento competencial. Por iso , buscamos partir do nivel do alumnado respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da Educación Física , e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, formúlanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc. Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc. Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento, xurdan as interaccións cos compañeiros e a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal. Teremos en conta tamén a interdisciplinariedade na medida do posible, buscando sinerxias con outras áreas e abordando o ensino da E.F, como un materia máis que coopera na consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso. Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno 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 nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Dende o departamento apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc. A elección dun determinado estilo de ensino farase en función de cal sexa o máis apropiado para o ensino-aprendizaxe do contido ou a tarefa determinada. Así por exemplo nas aprendizaxes de contidos de complexidade técnica ou por mor do control de posibles riscos, utilizaranse estilos máis directivos, mentres que para as aprendizaxes tácticas, de expresión corporal e outros similares basearémonos nos estilos de descubrimento, fomentando así a creatividade. É importante recoñecer que en moitas ocasións os estilos non se materializan de forma íntegra, senón combinándose entre eles (hibridación).

Por outra banda, a irrupción dos modelos pedagóxicos na Educación Física resume un imparable crecemento metodolóxico, dende os primeiros pasos na década dos 80, coa ensinanza comprensiva do deporte (Bunker, Thorpe, 1982), pasando polos modelos baseados na práctica (MBP, Kirk 2010), ata os actuais modelos pedagóxicos (Fdz Río et al, 2016). Estes, son entendidos como estruturas de andamiage sobre a que construír as nosas unidades didácticas ou situación de aprendizaxe. Non substitúen os estilos de ensinanza, senón que os integran, dando unha nova visión de planificación da nosa área cara ós fins competenciais, implicando globalidade, significatividade, funcionalidade, autonomía e implicación cognitiva do alumno.

Facemos uso dos seguintes :

- Aprendizaxe cooperativo
- Flipped Classroom
- Aprendizaxe λ servizo
- Autoconstrucción de materiais
- Ensinanza comprensiva do deporte.
- Modelo de Educación Deportiva

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, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. 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. Así mesmo, empregaremos o aula do grupo ou a do ximnasio para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e ou encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas ordinarias.

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 destacamos:

- Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiar a roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar a roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.
- Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

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

axuda ao compañeiro.

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, por rotación alfabética, 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.

d) A organización e estruturación temporal da sesión. A estruturación temporal da sesión segue o modelo de Santos Berrocal (1996), consistente nas seguintes 5 partes diferenciadas, as cales se sintetizan en 4 :

* Información inicial (5 minutos). Explicación de obxectivos ou actividades da sesión, conexión coa sesión previa e xerar motivación.

* Adaptación fisiolóxica (10 minutos). Fase co obxectivo de predispoñer a nivel motor, cognitivo, afectivo e social o grupo clase. Distinguímos aquí un quencemento xeral e un quencemento específico.

* Logro de obxectivos (30 minutos). Fase onde tratamos os obxectivos principais e secundarios da sesión.

* Volta á calma e análise de resultados (5 minutos). Fase onde recuperar e voltar ó estado inicial dos sistemas funcionais. Análise e establecemento de conclusións da sesión, e recordo dos puntos máis importantes traballados. Repartiremos se fose o caso, as fichas de avaliación da sesión e motivación do alumnado para a seguinte sesión.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de rutinas:

- Entrada e saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.

- Cambio de Indumentaria: O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da indumentaria necesaria para realizar a sesión, sempre e cando esta sexa necesaria.

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

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

Tipos de actividades a empregar :

- Actividades de Diagnóstico. Utilizáremolas principalmente a principio do curso, e nas primeiras sesións dé 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. Faremos uso delas para desenvolver os contidos centrais das distintas U.D . Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.

- As actividades de Avaliación. Seguindo a lóxica metodolóxica, con elas pretendemos comprobar o nivel de adquisición dos contidos desenvolvidos polo alumno.

- Actividades de reforzo e ampliación. 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 actividades de reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior o grupo de referencia, e as actividades de ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio , ou un ritmo de aprendizaxe co cal está por enriba do grupo de referencia.

Normativa de asistencia e participación do alumnado.

Os alumnos con enfermidade ou lesión que asistan a clase pero non poidan realizar a práctica deberán entregar o xustificante por escrito correspondente do seu pai/nai ou titor, e se a situación se vai prolongar no tempo, deberá ser un médico o que certifique o seu estado, o tempo aproximado que deberá permanecer sen exercitarse e, de ser posible, as orientacións médicas para implementar un traballo coadxuvante na súa problemática, a través do

exercicio físico. Estes alumnos serán parte activa das clases na medida que se poida, participando como colaboradores en axudas aos compañeiros, organización do material, de apoio de compañeiros con necesidades educativas especiais se os houbese, etc. Naquelas sesións nas que non teñan un papel activo, proporcionaráselles unha ficha de se - sión na que deberán describir as actividades que realizan os seus compañeiros (segundo as pautas explicadas na U.D. de presentación) e que deberán entregar ao finalizar a sesión/unidade didáctica ou trimestre. Estas fichas modelo estarán á disposición do alumnado que non fai práctica e deberán ser entregadas en perfecto estado para seren valoradas. A non presentación destas fichas suporá a consideración de Falta de práctica. Naqueles casos nos que sexa posible, o alumnado nesta situación e que mostren un claro problema de inactividade física e sedentarismo, camiñarán ao redor da instalación durante o tempo indicado, a través da aplicación dun programa básico de adestramento.

Normativa básica de equipamento persoal do alumnado.

Neste aspecto, establécense unhas normas co obxectivo de desenvolver e favorecer a hixiene individual e colectiva, e coidar a seguridade do alumnado na práctica da actividade física:

- Equipación deportiva do instituto.
- Calzetíns de deporte.
- Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado con unha adoite de máis de 3 cms. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes. A limpeza do calzado ao entrar na instalación será esixida por cuestións de hixiene e seguridade.
- Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras) que poidan limitar os movementos, causas le - sións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).
- Por medidas de hixiene persoal e colectiva, o alumnado deberá asearse logo da práctica. Non se poderá asistir á clase seguinte coa vestimenta deportiva utiliza - da na clase (polo menos han de cambiar a camiseta). Esixirase o aseo básico e o cambio da camiseta, e recomendarase o resto.
- Non se permitirá mascar chicle durante as clases.
- Por seguridade e comodidade obrigarase a levar o pelo longo recollido.
- Así mesmo, o profesor ou profesora valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un pe - rigo para o alumno/a e/ou compañeiros. Nese caso, os seus usuarios terán que retiralos.

Materiais e recursos didácticos

Os materiais e recursos didácticos que utilizaremos distinguiremos en : Recursos humanos, espaciais e materiais, amáis dos recursos didácticos

- Recursos humanos :

Alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade).

Profesor/a e as súas explicacións ou exemplificacións.

- Recursos espaciais:

Ximnasio cuberto, duns 400m cadrados aproximadamente.

Aula/Almacén con zona de espellos e proxector , onde poder desenvolver certas actividades de tipo teórico , visionado de vídeos , así como actividades de expresión corporal en grupos reducidos.

As pistas polideportivas exteriores. No noso caso , as instalación deportivas exteriores están infrautilizadas por mor das condicións metereorolóxicas do calendario escolar, impartindo case todas as unidades didácticas no ximnasio, que non cumpre coas medidas para desenvolver de xeito real a práctica dalgúns deportes (fútbol sala ou balomnán por exemplo).

*Os espazos abertos do recinto escolar.

*Espazos próximos ao centro , como Pozo do Cachón e/ou Praia de Anido e A Rocha.

*Os espazos abertos do IES As Insuas, para desenvolver prácticas de orientación.

- Recursos materiais. Para a utilización dos recursos materiais , teremos en conta diferentes criterios , tales como ; uso adaptado as características e nivel de aprendizaxe do alumnado ; uso convencional e non convencional do material ; inculcar a importancia do correcto uso do material e de como debe trasladarse para evitar que se deteriore , para facilitar o control de continxencias e para insistir na educación postural ; colocación e recollida do material entre todo o alumnado e perfecto almacenamento dos mesmos.

- En canto aos recursos materiais dos que dispón o Departamento de Educación Física, son:

15 aros , 1 bate plástico de béisbol, 8 balizas. 18 balóns de baloncesto, 1 bote de pelotas de tenis-mesa , 19 balóns de balonmán (3 azuis, 7 amarelos e 9 varias cores), 10 volantes de bádminton, 3 balóns de fútbol sala, 23 brúxulas, 10 balóns e espuma, 2 carros porta-material, 7 balóns de rugby, 1 cinta métrica de 50 mts, 11 balóns de voleibol, 9 cintas elásticas de fitness, 2 balóns de ximnasia rítmica, 16 colchonetas, 9 balóns medicinais, (2 de 2kg, 4 de 3kg, 3 de 4kg) , 12 colchóns finos, 8 bancos suecos, 2 colchóns grosos (quitamedos) , 1 banda de látex de alta resistencia (rosa) , 23 cordas (6 verdes , 1 azul e 16 brancas) , 15 bandas elásticas de resistencia, 2 cordas grandes, 28 conos (18 amarelos pequenos) , 1 minitramp, 2 contrapesos de voleibol, 3 discos de lanzamento, 5 pelotas de fitball, 20 frisbees, 40 pelotas plásticas de petanca, 8 indiacas, 2 pelotas de hockey plásticas brancas máis 2 grandes, 23 pelotas de tenis, 1 plinton, 11 pelotas de petanca, 3 podómetros, 2 postes de saltos de altura, 2 porterías pequenas, 2 postes de voleibol, 27 raquetas de bádminton, 2 raquetas de tenis de mesa, 2 redes azuis para gardar balóns de baloncesto, 4 redes/aros de baloncesto, 3 redes de tenis de mesa, 2 redes de voleibol, 24 sticks de hockey (12 azuis e 12 amarelos) , 5 valados metálicos. 5 xogos de pares de zancos baixos, 5 xogos de pares de zancos altos, 29 petos de cores.

Materias didácticas:

- Convencional: Apuntes e fichas elaborados polos profesores do departamento ; fotocopias de materiais específicos de educación física (artigos, temas, fichas de traballo..) , extraídas principalmente da rede ; encerado ; material deportivo diverso especificado no inventario.

- Non convencional: Material específico de deportes alternativos , expresión corporal e actividades na natureza ; materiais reciclados e autoconstruídos polos propios alumnos ; material audiovisual e informático ; cds de música e de vídeo, cámara de vídeo, televisión e vídeo, equipo de música. O departamento conta tamén cun ordenador portátil con conexión a wífi do centro e altosfalantes.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

En relación coa avaliación inicial distinguiremos dous niveis , macro e micro. A avaliación inicial macro supón a avaliación que se fai ao comezo do curso escolar , e permite realizar axustes para que esta se adapte as características e necesidades de aprendizaxe dos alumnos. A avaliación inicial microdesenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido a tratar na U.D.

Unha vez feita, o docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Proba escrita	0	30	0	0	0	0	0	0	0	25
Táboa de indicadores	100	70	100	100	100	100	100	100	100	75

Unidade didáctica	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	100
Proba escrita	6
Táboa de indicadores	94

Criterios de cualificación:

Seguindo a orde do 25 de Xaneiro de 2022, ao longo de cada curso, realizarase para cada grupo tres sesións de avaliacións parciais

A Programación Didáctica consta de 10 UD. As U.D. e están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30% ; a 4, 5 e 6 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 7, 8 , 9 e 10 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 40%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

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

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

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 45%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

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

A cualificación da 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 4,5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente e/ou os alumnos (coavaliación) ou a autoavaliación segundo os criterios de avaliación

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

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, escalas graduadas, listas de cotexo e escalas de valoración en función dos contidos a desenvolver. Neste eixe destacar a utilización na avaliación dos diferentes axentes ; alumno, compañeiros e alumnado . Desta forma enriquecemos o proceso de avaliación facendo uso da autoavaliación , avaliación compartida e a heteroavaliación.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc. Se non poidese ter unha participación dende os anteriores roles citados, buscarase naquelas sesións nas que non teñan un papel activo, proporcionaráselle unha ficha de sesión na que deberán describir as actividades que realizan os seus compañeiros (seguindo as pautas explicadas na U.D. de presentación) e que deberán entregar ao finalizar a sesión/unidade didáctica ou trimestre. Estas fichas modelo estarán á disposición do alumnado que non fai práctica e deberán ser entregadas en perfecto estado para seren valoradas.

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

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

Debido a modificación do calendario escolar pola Orde do 27 de Decembro de 2022 que modifica a Orde do 20 de Maio de 2022 e pola cal que se aproba o calendario escolar para o curso 2022/2023 , as sesións de avaliación quedan modificadas. Deste xeito, a terceira avaliación parcial da educación secundaria obrigatoria deberá coincidir coa avaliación final de Xuño.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UU.DD, e polo tanto os criterios de avaliación non superados:

Rematada a UD propórase ao alumnado que non a superou (e polo tanto os criterios de avaliación que a articulan a mesma), o final do trimestre actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. 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 só as UU.DD (e polo tanto os criterios de avaliación que a articulan as mesmas) que non teña superados. O profesorado proporá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas.

Para superar a avaliación final:

Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, poderá facer actividades de recuperación propostas polo departamento no período que vai dende a finalización do calendario escolar (21 de Xuño) e a avaliación final , a partir do 22 de Xuño. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa ou ben mediante probas escritas polo profesorado.

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

Seguindo a orde do 15 de Xaneiro de 2022, o alumnado que acade a promoción de curso con materias sen superar deberá seguir un plan de reforzo en cada unha desas materias, destinado a súa recuperación e á súa superación.

Este departamento para a elaboración e seguimento do plan de reforzo referido anteriormente, seguidas o establecido no artigo 51 da Orde do 8 de Setembro de 2021, pola que se desenvolve o Decreto 229/2011 polo que se regula a atención a diversidade.

Así pois, alumnado de 3º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregárase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

Faráanse dúas probas convocadas oficialmente pola Xefatura de Estudos para as que se informará debidamente e coa suficiente antelación dos contidos correspondentes a cada unha delas. No caso que se superen ambas considerarase que a materia está superada e a cualificación será a media de ambas ; en caso contrario convocarase unha proba final no mes de Maio e considerarase superada a materia sempre que a cualificación sexa non inferior a 5.

O alumnado que se atope nesta circunstancia será avaliado polo Xefe de Departamento (Borja Facal) . Cada alumno/alumna recibirá (asinará a recepción deste material) en cada avaliación , de mans do seu profesor/a , un cartafol con información onde se indique a data de realización dos exames , os trabamos que debe realizar e a puntuación que se establece en cada apartado.Tamén se lle informará do horario de atención , no que poder realizar consultas e resolver dúbidas.

As datas de realización das probas serán publicadas no taboleiro do ximnasio. A materia (contidos teóricos e/ou contidos prácticos) , repartiranse en dúas probas parciais :

1º Parcial : mes de Novembro

2º Parcial : mes de Febreiro

Final : mes de Maio

6. Medidas de atención á diversidade

Atendendo á Orde do 8 de setembro de 2021 que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

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

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

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

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

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

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

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-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:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X	X	X				X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X			X	X	X	
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X		X	X	X		X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL		X		X		X		X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL		X		X		X		X
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X		X				
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X		X	X	X	X		X

	UD 9	UD 10
ET.1 - COMPRESIÓN DE LECTURA	X	
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL		
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL		
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO		X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X	

Observacións:

Citamos a continuación algunhas concrecións: - A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades. - Educación para a igualdade : En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, agrupamentos mixtos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual. - A educación para a paz : Entendemos a oposición como unha estratexia e non como unha actitude fronte aos demais. A tolerancia e a deportividade no xogo son actitudes moi favorables para a educación para a paz. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en previr a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos. - A educación ambiental : Nas actividades realizadas no medio natural débense desenvolver actitudes de coidado do ecosistema e de protección do mesmo. Habemos de suscitar unha actitude de participación activa na reconstrución do ecosistema. - A educación para a saúde e educación sexual : Seguiremos o tratamento da saúde desde o coñecemento do propio corpo, os efectos da actividade física sistemática e os beneficios que desta se derivan. Nestas idades nas que a diferenciación de caracteres sexuais se manifestan de forma significativa, intentaremos contribuír a que os alumnos/as sexan conscientes dos cambios que experimentan, os acepten con naturalidade e saiban da influencia no seu desenvolvemento.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos Activos	Participación do alumnado nas diversas actividades de dinamización e práctica deportiva propostas durante os recreos. Na primeira avaliación levaremos a cabo a organización e distribución de diversas disciplinas deportivas (spikeball , colpbol , fútbol sala, baloncesto, bádminton e voleibol) diferenciados nos días da semana é en diferentes espazos activos , como o pavillón , pista de fútbol sala e pista de baloncesto.	X	X	X
Xogos Tradicionais no Magosto (4 de Novembro)	Participación do alumnado na festa dos xogos tradicionais que se organizan cada ano no Magosto. Elaboración de equipos mixtos e participación nunha competición lúdico-tradicional nun contexto de festividade e recoñecemento da cultura galega.	X		
Roteiro de Senderismo	Realización dun roteiro polo Concello de Muros ou ben na Costa da Morte (Ruta dos faros) ,con sinerxias entre as áreas de Bioloxía e Xeoloxía e Educación Física , permitindo poñer en práctica técnicas básicas de progresión no medio natural e a identificación da modelación costeira polos axentes xeolóxicos do mar e do vento entre outros contidos.			X
Actividade de Plowing / Orientación	Realización dunha actividade de Plowing , disciplina que combina running e a recollida de lixo no medio natural cercano. Tamén se levará a cabo unha actividade de orientación nos arredores do IES.			X
Participación nas actividades ofertadas no Plan Xogade.	Acudir a concentración de bádminton organizada polo plan Xogade na zona de Muros-Noia , campo a través , así como actividades multideporte entre centros .	X	X	

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Posibles actividades a incorporar	Con todo , estase valorando a oportunidade de organizar actividades diversas e motivadoras, actividades no medio natural (Pozo do Cachón , roteiro na contorna ,etc) e outras entre as que se poden contar a participación nas actividades da Semana Cultural, organización de sesións divulgativas sobre temas vinculados coa materia, exposicións, proxectos..etc , e unha xornada de 2 días de multiaventuras			X

Observacións:

Un centro educativo non debe limitar as súas actividades ás estrictamente académicas, senón que debe dar cabida a outras que permitan proporcionar diferentes experiencias e situacións de aprendizaxe. Con esta finalidade as actividades complementarias e extraescolares contribúen tanto a completar a formación como a adquisición de valores e actitudes necesarias para a convivencia.

- Conectar as aprendizaxes da aula coa realidade.
- Fomentar hábitos saudables e valores cívicos éticos.
- Entrar en contacto coa natureza e asumir valores de conservación e protección medioambiental.
- Coñecer o entorno e traballar interdisciplinarmente en aspectos culturais
- Fomentar o traballo cooperativo, participación e convivencia activa.

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

Indicadores de logro
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Clima de traballo na aula
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.

Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren oportunas en cada momento.

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

Indicadores de logro do proceso de ensino e da práctica docente. Autoavaliación . Escala 1 - 4 1 mal , 2 regular , 3

ben , 4 moi ben) , dos puntos sinalados.

Rendemento do alumnado e resultados de aprendizaxe. Temporalización da programación e das unidades didácticas.

1. Análise dos resultados de cada unidade didáctica. O 70% do alumnado aproba a materia.
2. Análise dos resultados de materia . O 80% do alumnado aproba a materia.
3. Temporalización das unidades didácticas axustadas ao tratamento dos seus respectivos contidos.
4. Axuste das unidades didácticas o número de sesións programado.
5. Grado de cumprimento das unidades didácticas e da programación xeral

Indicadores de logro do proceso de ensino e da práctica docente. Avaliación por parte do alumnado . Escala 1 - 4 (1 mal , 2 regular , 3 ben , 4 moi ben) , dos puntos sinalados.

Metodoloxía e enfoque pedagóxico. Deseño e desenvolvemento das unidades didácticas. Motivación do alumnado. ambiente nas sesións e actuación persoal docente. Información ao alumnado e as familias.

1. Domina o contido que imparte
2. Fainos ver a utilidade dos contidos
3. Demostra interese e mostra paixón pola materia
4. Axuda no proceso de ensinanza-aprendizaxe
5. Motiva e anima cara o traballo e progreso na área.
6. Interesase polos problemas, presta axuda e manifesta actitudes de escoita.
7. É accesible e xera confianza.
8. Explica con claridade, orde , e estrutura os contidos adecuadamente.
9. Facilita a comprensión dos coñecementos con exemplos claros e progresións acordes.
10. É innovador nas clases, propón diversos modelos de ensinanza diferentes e incorpora enfoques atraíntes.
11. Fomenta o traballo individual e cooperativo.
12. Favorece a participación dos alumnos de forma activa
13. Chega con puntualidade e cumpre o horario da clase.
14. Interesase e implicase na resolución dos problemas da clase.
15. Sabe dirixir a clase, mantendo a disciplina e facendo que o grupo funcione.
16. Crea un clima de aula positivo onde estamos cómodos.
17. Os criterios de avaliación son coñecidos e claros e da tempo para a súa adquisición.
18. Anticipa e informa dos procedementos e criterios de avaliación para o seu coñecemento.
19. Comunica con antelación aos alumnos e familias respecto as contidos ou actividades a tratar.

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..

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

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

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

9. Outros apartados