

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

| Código | Centro | Concello | Ano académico |
|----------|------------------|----------|---------------|
| 36000922 | IES María Soliño | Cangas | 2023/2024 |

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

| Contido | Páxina |
|---|---------------|
| 1. Introducción | 3 |
| 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias | 3 |
| 3.1. Relación de unidades didácticas | 4 |
| 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas | 5 |
| 4.1. Concrecións metodolóxicas | 21 |
| 4.2. Materiais e recursos didácticos | 24 |
| 5.1. Procedemento para a avaliación inicial | 24 |
| 5.2. Criterios de cualificación e recuperación | 25 |
| 5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes | 26 |
| 6. Medidas de atención á diversidade | 26 |
| 7.1. Concreción dos elementos transversais | 28 |
| 7.2. Actividades complementarias | 28 |
| 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro | 29 |
| 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora | 30 |
| 9. Outros apartados | 31 |

1. Introducción

O centro IES María Soliño, é de titularidade pública, integrador, tolerante e cuxo obxectivo é formar persoas libres, respetuosas e sociais. A nivel específico de materia, trataremos de que o alumnado sexa autónomo na práctica de actividades físicas, manteña uns hábitos de vida saudable e activa, así como buscar recursos para unha autorregulación das emocións e a mellora das habilidades sociais.

Este centro educativo está ubicado na localidade de Cangas do Morrazo na provincia de Pontevedra. Hai varios centros de primaria adcritos, pero tamén é habitual que se matriculen persoas de fóra da área de influencia; impártese docencia desde 1º da ESO ata 2º de bacharelato, pero neste último nivel educativo non existe materia asociada a este departamento; así como un ciclo superior de técnico en acondicionamento físico (TSAF). O alumnado é de nivel socioeconómico media-baixo.

O departamento de E.F. está formado por 5 profesores/as, dos cales, catro son definitivos e un é interino; en canto as instalacións deportivas, contamos cun pavillón e un ximnasio para uso prioritario desta materia, así como unhas pistas exteriores nas que se están a levar a cabo, tarefas de mellora. Comentar que para a parte teórica dos módulos do ciclo, habilitouse unha aula específica.

A presente programación didáctica está contextualizada na etapa de Bacharelato. Nesta etapa, a Educación Física está presente unicamente no primeiro curso, cunha carga lectiva de tres horas semanais, por tanto, en principio, será o último contacto que terá o alumnado con contidos propios da materia.

O carácter propedéutico da materia neste nivel favorecerá o achegamento do alumnado a unha serie de profesións vinculadas co deporte, así como novas posibilidades de estudo, xa sexa no ámbito universitario, no da Formación Profesional ou no dos Ensinos Deportivos.

Tras un acordo co concello, tamén se utiliza todos os días nun horario determinado a piscina municipal "A Balea", para realizar as prácticas dos módulos que se imparten en instalacións acuáticas; este curso, estanse facendo labores de reforma e mellora na piscina, polo que comenará a docencia práctica dos módulos específicos na piscina de Bue, pero no momento que remanten as obras voltarase a A Balea.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

| Obxectivos | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC | CE | CCEC |
|---|-----|----|------|----|-------|-----|-----|---------|
| OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa. | 5 | 3 | | | 1-3-5 | 3 | | |
| OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais. | | 3 | | | | 2-3 | | 1-2-3-4 |
| OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano. | | | 5 | | | 4 | 1-3 | |

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|--|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 1 | COMO NOS ATOPAMOS | Tras o periodo vacacional, é necesario unha adaptación e aprender a identificar o noso estado de forma. | 10 | 6 | X | | |
| 2 | APRENDEMOS A ADESTRAR. A RESISTENCIA E A FORZA | Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar o seu propio | 20 | 18 | X | X | |

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|--|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 2 | APRENDEMOS A ADESTRAR. A RESISTENCIA E A FORZA | adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonómia en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal. | 20 | 18 | X | X | |
| 3 | PROBAS DE CONDICIÓN FÍSICA | Explicaremos cómo desenvolver adestramentos para mellorar as puntuación dos test de condición física que darán o longo do curso. | 10 | 8 | X | X | X |
| 4 | EXPRÉSUME E TRASMITO | Traballo de técnicas específicas de expresión corporal e práctica de actividades rítmico-musicais. Creación e representación de composicións individuais e colectivas. Danza, mimo, traballo xestual e tamén teatral. | 10 | 6 | | X | |
| 5 | PRACTICAMOS UN DEPORTE INTEGRADOR: O PINFUVOTE | Resolución de situacións motrices e retos en diferentes contextos. Valoraranse as posibilidades do entorno próximo, ou mesmo do propio centro educativo para a practica dun deporte integrador | 15 | 12 | | X | |
| 6 | ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE | Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes. | 10 | 4 | | X | |
| 7 | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: FLOORBALL | Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Rugby pode ser un bo recurso para este curso. | 20 | 12 | | | X |
| 8 | POSIBILIDADES DO MEU CONELLO: O MEDIO NATURAL | O coñecemento da contorna e as posibilidades que ofrece para a práctica de actividade física é unha boa posibilidades para o traballo do bloque sexto. | 5 | 4 | | | X |

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

| UD | Título da UD | Duración |
|----|-------------------|----------|
| 1 | COMO NOS ATOPAMOS | 6 |

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

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|-----------|----------|
| CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios. | Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes | PE | 30 |
| 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. | Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións | | |
| 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. | Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo | 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. | Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do correo | | |
| 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. | Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais | | |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas | | |
| 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. | Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía | | |
| 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. | Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuático | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano | | |

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. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo. - 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. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Actuacións críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiás para unha mobilidade segura e sostible. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|--|-----------------|
| 2 | APRENDEMOS A ADESTRAR. A RESISTENCIA E A FORZA | 18 |

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

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|-----------|----------|
| CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | PE | 35 |
| 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. | Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | | |
| 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. | Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | | |
| 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. | Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso. | | |
| 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. | Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade. | | |
| 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. | Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal. | TI | 65 |
| 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. | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | |
| 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. | 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. | | |
| CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas. | Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas | | |

| 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. | Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación. | | |
| 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. | Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía | | |
| 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. | Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos | | |

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 estiramientos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de 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. |

Contidos

- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
- Toma de decisións:
 - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
 - Sistemas de adestramento.
- 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.
 - 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.
- 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.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|-----------------------------|----------|
| 3 | PROBAS DE CONDICIÓ N FÍSICA | 8 |

| Cr iterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--------------------------|------------------------|----|---|
| | | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|-----------|----------|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal. | Coñecer as pautas básicas para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas | PE | 30 |
| 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. | Cotexar, en función dos resultados acabados, o nivel de condición física propio empregando para elo recursos tecnolóxicos | | |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Ser capaz de executar os test de condición física propostos e autoavaliando a dosificación do sea esforzó | TI | 70 |
| CA1.1 - 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. | Incrementar o rendimento propio ao longo dos trimestrais nas probas de condición física | | |

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. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións 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 |
|----|----------------------|----------|
| 4 | EXPRESOME E TRASMITO | 6 |

| Craterios 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. | Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | PE | 30 |
| 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. | Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso | | |
| 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. | Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros. | | |
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | TI | 70 |
| 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. | Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices. | | |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de producións 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. | Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final. | | |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|-----------|----------|
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | | |
| 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. | Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia. | | |
| CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade. | Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación. | | |
| 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. | | 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"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. |

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia 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 |
|-----------|--|-----------------|
| 5 | PRACTICAMOS UN DEPORTE INTEGRADOR: O PINFUVOTE | 12 |

| 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. | Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou cooperativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso. | PE | 30 |
| 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. | Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros. | | |
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | TI | 70 |
| CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas. | Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas | | |
| 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. | Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices. | | |

| 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. | Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final. . | | |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación. | | |
| 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. | Practicar actividades con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes. | | |
| 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. | | 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: - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - 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"> - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - 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. - 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. - Capacidades volitivas e de superación. |

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|----------------------------|-----------------|
| 6 | ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE | 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. | Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios. | PE | 40 |
| CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | | |
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | TI | 60 |
| 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. | Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física. | | |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | 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"> - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: |

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA). - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares). - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade. |

| UD | Título da UD | Duración |
|----|---|----------|
| 7 | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: FLOORBALL | 12 |

| 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. | 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. | PE | 35 |
| 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. | Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices. | | |
| 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. | Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros. | | |
| 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. | Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, respectando a propia realidade e identidade corporal. | TI | 65 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|-----------|----------|
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Incorporar de forma autónoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | |
| 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. | Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | | |
| 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. | Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do 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. | Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución. | | |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | | |
| 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. | Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | | |
| 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. | | 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: - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. |

Contidos

- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - Esixencias e presións da competición.
 - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- 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.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
 - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
 - 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.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|---|----------|
| 8 | POSIBILIDADES DO MEU CONELLO: O MEDIO NATURAL | 4 |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|---------|----|
| CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices. | PE | 30 |
| 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. | 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. | | |
| CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | TI | 70 |
| 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. | Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | | |
| CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas. | Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas | | |
| 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. | Participar en actividades en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación dos espazos. | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | | |
| 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. | | Baleiro | 0 |

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

Contidos

- Saúde física:
 - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
 - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
 - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - Medidas colectivas de seguridade.
- 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 empregada, para a posta en práctica da programación, terá un carácter global (en concordancia coas finalidades do actual sistema educativo), e estará desenvolvida en torno a dous núcleos centrais:

1.- ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS A DESENVOLVER NA AULA:

Partindo da actual concepción do sistema educativo na que se concibe a aprendizaxe coma un proceso de construción do propio alumnado, o noso obxectivo será expor un método que sexa:

Activo: que permita a máxima participación do alumnado no proceso.

Flexible: onde os métodos didácticos han de estar subordinados ás características do alumnado, estrutura da actividade, medios dispoñibles...

Participativo: fomentando a cooperación, o compañeirismo e actitudes sociais.

Integrador: mellora das capacidades físicas, psíquicas e sociais do alumnado en función das súas posibilidades, sen distinción de sexo ou calquera outra connotación.

A metodoloxía vai dirixida fundamentalmente cara a consecución dunha crecente autonomía por parte do alumnado, que a nivel práctico tradúcese nunha diminución na toma de decisións por parte do profesorado e un aumento destas polo alumnado. O profesorado aplicará unha serie de principios para que o alumnado vaia actuando por si só de forma progresiva, pasando dunha fase directiva (dotación do bagaxe de coñecementos e experiencias o máis amplo posíbel), a unha fase autónoma (potenciando técnicas de indagación e investigación, e aplicacións e transferencias do aprendido á vida real).

Aínda que a actual tendencia metodolóxica decántase cara a métodos baseados no descubrimento non se prescindirá

dos estilos, estratexias na práctica e tarefas máis intimamente ligadas a métodos baseados na recepción cando así sexa necesario. É dicir, trataremos de definir un método válido para cada situación concreta atendendo ás características tanto do alumnado coma as da propia materia e o noso centro educativo.

2.- RECURSOS METODOLÓXICOS:

Cando as tarefas a desenvolver sexan complexas tecnicamente e encerren algún perigo, cando interese un bo rendemento do mecanismo de execución e cando nos enfrontemos a habilidades de tipo pechado, empregaranse formulacións baseadas na recepción, estilos nos que as decisións as tome o profesorado (mando directo, asignación de tarefas), tarefas de tipo definido e semidefinido, así coma estratexias na práctica de tipo analítico.

Pola contra, cando se realicen habilidades de tipo aberto (nas que o mecanismo de percepción e de decisión son fundamentais), cando interese máis o proceso que o produto e cando o obxectivo buscado sexa a autonomía do alumnado e o desenvolvemento da súa creatividade, optaremos por formulacións centradas no descubrimento, estilos nos que o alumnado tome decisións (inclusión, descubrimento guiado e resolución de problemas), tarefas de tipo semidefinido e non definido, e estratexias na práctica intermedias, sobre todo global con modificación da situación real e global con polarización da atención, e globais puras.

3.- ASPECTOS ORGANIZATIVOS:

A ocupación racional do espazo será un aspecto a ter en conta nas sesións. Para elo incidiremos na colocación do material e nas informacións previas que se dan antes das actividades. O alumnado responsabilizarase do reparto de material e da recollida do mesmo. Daráselle prioridade ó traballo cooperativo (sen esquecer, por suposto, o traballo individual cando as circunstancias o requiran).

Respecto á formación de grupos optamos por unha estratexia mixta na que se combinan a libre decisión do alumnado, coas decisións do docente, para formar grupos nos que se poidan dar situacións de heteroxeneidade ou homoxeneidade, en función de se nos interesa que existan situacións de axuda e colaboración na aprendizaxe dentro do grupo; fomento de actitudes de cooperación; busca de integración do alumnado, ou ben se queremos situación de competición en igualdade, etc...

4.- OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. ACTIVIDADES:

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

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

6. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA:

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

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

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

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

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

7. RUTINAS:

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

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

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

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

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

8.- COMUNICACIÓN CO ALUMNADO:

A comunicación entre alumnado-profesorado sera bidirecional. Os canais a empregar para o intercambio de información serán verbais, visuais e kinestésico-táctiles.

A maiores das medidas ordinarias de seguridade, que se teñen en conta na selección dos contidos, na metodoloxía, e na organización, quero facer referencia á necesidade de empregar indumentaria axeitada nas clases de educación física e de retirar todo tipo de aneis, pendentes, etc. que poidan supor risco de lesión para o propio alumnado e para ós seus compañeiros/as.

9.- ESTRATEXIAS A SEGUIR PARA A ADQUISICIÓN DE HÁBITOS E COÑECIMENTOS FÓRA DA AULA:

Cabe recordar que unha das finalidades básicas do proceso de ensinanza-aprendizaxe é que o alumnado sexa autónomo á hora de construír as súas propias aprendizaxes. Unha das mellores maneiras para conseguilo e adquirindo o hábito no emprego de material diverso que lle facilite este proceso. Por tal motivo, dende o departamento de educación física, se lles facilitará ó alumnado o acceso á aula virtual do centro e á plataforma EVA do proxecto E-dixgal. Ambos espazos foron creados para reforzar e ampliar os coñecementos das sesións de clase. Nestes espazos virtuais, o alumnado terá á súa disposición material de traballo para desenvolver os contidos da aula, material de apoio para reforzar eses contidos e material de consulta e ampliación. Ademais poderán consultar as cualificacións e os progresos que van acadando ó longo do curso. Daráselles información, o máis precisa posible, para

que de forma autónoma a empreguen en función das súas necesidades, motivacións e intereses persoais. Tamén terán a súa disposición un catálogo composto polos seguintes documentos:

1.- Unha listaxe de bibliografía diversa:

* Libros específicos relacionados cos contidos da área.

* Obras diversas (novelas, relatos e algún ensaio), que están baseadas ou moi directamente relacionadas co deporte.

2.- Películas relacionadas có deporte.

3.- Listaxe de temas musicais empregados nas clases de educación física.

Con esta proposta de materiais pretendemos tamén animar ós pais-nais a que participen do proceso de ensino-aprendizaxe dos seus fillos/as xa que, eles tamén poderán ter acceso a toda esta información.

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado.

4.2. Materiais e recursos didácticos

| Denominación |
|---|
| Plataforma EVA (Edixgal) e Aula Virtual do centro |
| Material bibliográfico no departamento e biblioteca |
| Material deportivo do pavillón e ximnasio |
| Entorno natural dos arredores do centro |

Na aula virtual da páxina web do instituto (<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesmariasolino/aulavirtual/>), e no entorno virtual de aprendizaxe (EVA) (<https://eva.edu.xunta.gal/login/index.php>), o alumnado pode atopar todos os materiais necesarios para seguir o curso, aqueles imprescindibles para coñecer os temas e unidades didácticas.

Para impartir as clases o departamento dispón de material funxible que se vai repoñendo na medida en que se deteriora polo uso normal, tanto nas clases como nas actividades extraescolares. O departamento dispón de un ordenador fixo e un portátil, pantaia e proxector o cal facilitará sen dúbida o poder impartir os contidos teóricos dentro do ximnasio e do pavillón polideportivo. Os espazos naturais no Monte Carrasco (onde se atopa ubicado o centro) e arredores convértense nesta materia en recurso didáctico imprescindible para as sesións de actividades na natureza.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Dende o departamento de Educación Física as probas de avaliación inicial vanse a orientar na seguinte dirección:

1.- Identificar con claridade problemas de aprendizaxe do noso alumnado a comezos de curso. Para iso levarase a cabo unha proba escrita na que se tratará de avaliar non tanto o que lembran ou non o noso alumnado de etapas anteriores senón o seu nivel competencial á hora de interpretar textos, gráficos, realizar esquemas e resolver problemas formulados con contidos da nosa disciplina.

2.- Valorar o grao de desenvolvemento individual nos seguintes aspectos: comprensión, capacitación motriz, resolución de problemas e comunicación. Os instrumentos utilizados neste caso serán test de condición física e unha rúbrica para avaliar o tratamento da diversidade individual.

3.- Valorar aspectos relacionados co grupo: motivación-intereses do alumnado, actitude-colaboración e comunicación. O instrumento utilizado neste caso será unha rúbrica para avaliar o tratamento da diversidade do grupo.

Este proceso levarase a cabo durante as tres primeiras semanas a excepción dos test de condición física que se levarán a cabo ao longo dos dous primeiros meses.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

| Unidade didáctica | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 | Total |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Peso UD/ Tipo Ins. | 10 | 20 | 10 | 10 | 15 | 10 | 20 | 5 | 100 |
| Proba escrita | 30 | 35 | 30 | 30 | 30 | 40 | 35 | 30 | 33 |
| Táboa de indicadores | 70 | 65 | 70 | 70 | 70 | 60 | 65 | 70 | 67 |

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 8 Unidades Didácticas (UD), distribuídas trimestralmente, de tal xeito que:

- A número 1 impartiranse no primeiro trimestre
- A número 4, 5 e 6 impartiranse no segundo trimestre
- A número 7 e 8 impartiranse no terceiro trimestre
- A número 2 impartirase no primeiro e segundo trimestre.
- A número 3 impartirase ao longo dos tres trimestres.

No número de sesións asignado a cada UD contéplanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación e o peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

Para a cualificación de cada UD 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 UD o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso global igual ou superior ao 50%. 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 tendo en conta o número de sesión impartidas.

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

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, sen redondeo, e para considerar superada a U. D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 puntos ou superior. Non se fai redondeo.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, como probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. 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, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver que serán públicas na Aula Virtual.

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

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

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

Criterios de recuperación:

Para recuperar as Unidades didácticas non superadas:

Rematada a UD propórase ao alumnado que non a superou 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.

Para superar a avaliación final:

Ao alumnado con algunha UD non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD. correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia. Se unha vez recualificado iguala ou supera os 5 puntos de nota global, terá superada a materia.

Para mellorar a nota na avaliación final:

O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UD. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas Unidades didácticas correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia.

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

Para a organización do traballo de recuperación das materias pendentes, partiremos dos resultados obtidos na avaliación individualizada do alumnado que non superou a materia. As actividades de recuperación e avaliación programaranse en función das destrezas e EA non superados polo alumnado no curso anterior.

O alumnado coa materias sen superar de cursos anteriores deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación.

Para a elaboración e o seguimento do plan de reforzo a que se refire o punto anterior, seguirase o establecido no artigo 51 da Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se 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 nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

No inicio do curso, o alumnado implicado, terá unha reunión co profesorado da materia para ser informados dos procedementos de recuperación de pendentes.

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.

Os resultados obtidos das avaliacións iniciais e dos informes individualizados van a orientarnos sobre as diferenzas que existen entre o alumnado en canto a niveis, motivacións, ritmos de aprendizaxe,... Segundo as circunstancias pódense expor metodoloxías e niveis de axuda diversos, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, prever adaptacións de material didáctico, organizar grupos de traballo flexibles acelerar ou desacelerar o ritmo de introdución de novos contidos, organiza-los e secuencialos de forma distinta, ou dar prioridade a uns núcleos de contidos por encima doutros, profundar en eles ou ampliándoos. As medidas de atención á diversidade tomadas dende a área de Educación Física terán coma obxectivo prioritario a procura dun contexto de aprendizaxe que favoreza non só a adquisición de coñecementos relacionados coa área senón tamén aprendizaxes que favorezan o máximo a súa socialización no contexto escolar e na sociedade. O fin será lograr que o máximo número de alumnos poidan acadar os obxectivos establecidos para cada un dos niveis da E.S.O de cara a acadar os obxectivos xerais de área e como non de etapa.

1.- DESCRICIÓN DO GRUPO DESPOIS DA AVALIACIÓN INICIAL:

Á hora de expor as medidas de atención á diversidade e inclusión recollerase información sobre cada grupo de alumnos/as relativa a:

- O número de alumnos e alumnas.

- O funcionamento do grupo (clima da aula, nivel de disciplina, atención...).
 - As fortalezas que se identifican no grupo en canto ao desenvolvemento de contidos curriculares.
- As necesidades que se puideron identificar; convén pensar nesta fase en como se poden abordar (planificación de estratexias metodolóxicas, xestión da aula, é estratexias de seguimento da eficacia de medidas, etc.).
- As fortalezas que se identifican no grupo en canto aos aspectos competenciais.
 - Os desempeños competenciais prioritarios que hai que practicar no grupo.
 - Os aspectos que hai que ter en conta ao agrupar aos alumnos e ás alumnas para os traballos cooperativos.
 - O tipo de recursos que se necesitan adaptar a nivel xeral para obter un logro óptimo do grupo.

2.- NECESIDADES INDIVIDUAIS:

A avaliación inicial facilítanos non só coñecemento acerca do grupo como conxunto, senón que tamén nos proporciona información acerca de diversos aspectos individuais do alumnado; a partir dela poderase:

- Identificar ao alumnado que necesita un maior seguimento ou personalización de estratexias no seu proceso de aprendizaxe. (Débese ter en conta aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).
- Saber as medidas organizativas a adoptar. (Planificación de reforzos, localización de espazos, xestión de tempos grupais para favorecer a intervención individual).
- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.
- Analizar o modelo de seguimento que se vai a utilizar con cada un deles.
- Acoutar o intervalo de tempo e o modo en que se van a avaliar os progresos dos alumnos.
- Fixar o modo en que se vai a compartir a información sobre cada alumno co resto de docentes que interveñen na súa aprendizaxe, especialmente co titor.

3.- MEDIDAS ESTABLECIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE:

Despois de recoller e analizar toda a información da avaliación inicial as medidas ordinarias establecidas dende Área de Educación Física, coma punto de referencia para establecer o posterior desenvolvemento das programacións de aula, serán as seguintes:

- Establecer secuencias de contidos que aseguren aprendizaxes básicas para tódolos coñecementos de maior complexidade para algúns.
- Diseñar actividades de ensinanza-aprendizaxe variadas e con diferente nivel de dificultade.
- Realizar agrupamentos que permitan contextos de aprendizaxe colaborativos.
- Considerar diferente tempo de realización das actividades en función dos diferentes ritmos de aprendizaxe
- Empregar recursos e materiais diferenciados ¿gráficos, audiovisuais, manipulables ¿para contempla-los distintos estilos de aprendizaxe do alumnado.
- Aplicar criterios de avaliación que contemplen diferentes graos de logro.
- Incluír actividades de reforzo para aquel alumnado que non seguen o ritmo de aprendizaxe do grupo.
- Incluír actividades de recuperación para aqueles que non acadasen os obxectivos previstos.
- Facer actividades de ampliación para aqueloutros que van diante na súa aprendizaxe.

No caso de que o alumnado non poida realizar actividade física por sufrir algunha lesión ou enfermidade, deberase presentar un certificado médico oficial no que consten os problemas físicos ou de calquera outra índole que teña o alumnado e qué actividades están prohibidas ou poidan ser prexudiciais. A continuación estableceranse os obxectivos adaptados, seleccionaranse os contidos axeitados e os criterios de avaliación estarán acordados coas capacidades que se pretenden valorar.

Cando se comprobe co alumnado é incapaz de acadalos obxectivos propostos (a pesar de tódolos esforzos, adaptacións de material, elección de contidos, etc...), intentarase determinar a situación do alumnado con respecto ós obxectivos de referencia e elaborar a adaptación dos diferentes elementos curriculares.

Por último hai que dicir que dende o departamento da Educación Física se potenciara o respecto a diversidade mediante a organización de actividades complementarias, extraescolares e deportivo-competitivas que permitan e fomenten a participación conxunta de todo o alumnado sen atender a diferenzas individuais (xa sexan de xénero, culturais...)

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

7.2. Actividades complementarias

| Actividade | Descrición | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|---|--|----------|----------|----------|
| Actividades puntuais dentro de conmemoracións | Xogos tradicionais, competicións deportivo-lúdicas no magosto, nadal, entroido... | X | X | X |
| Plan xogade | Alguna actividade deportiva do plan Xogade que non necesite proxecto de centro na que se poda participar | X | X | X |

Observacións:

As actividades complementarias xogan un papel moi importante nesta programación. A escasa carga horaria que ten a área de EF pode e debe cumprimentarse cunha oferta de actividades físicas e deportivas compatibles coas outras actividades académicas.

Aínda que a normativa vixente non permite que estas actividades formen parte da cualificación do alumno, levarase a cabo unha avaliación das mesmas, quedando os resultados plasmados na memorial final do departamento.

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

| Indicadores de logro |
|-------------------------------|
| PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN |
| MOTIVACIÓN DO ALUMNADO |
| DESENVOLVEMENTO DO ENSINO |
| AVALIACIÓN DO ALUMNADO |

Descrición:

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN

- 1.- Realizo a programación de Educación Física tendo como referencia o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.
- 2.- Programo a materia tendo en conta o tempo dispoñible para o seu desenvolvemento.
- 3.- Selecciono e secuencio de forma progresiva os contidos da programación de aula tendo en conta as particularidades de cada un dos grupos de estudantes.
- 4.- Programo actividades e estratexias en función dos estándares de aprendizaxe.
- 5.- Planifico as clases de modo flexible, preparando actividades e recursos axustados á programación de aula e ás necesidades e aos intereses do alumnado.
- 6.- Establezo, de modo explícito, os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e auto avaliación que permiten facer o seguimento do progreso do alumnado e comprobar o grao en que alcanzan as aprendizaxes.
- 7.- Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado (xa sexa por nivel, ciclo, departamentos, equipos educativos e profesorado de apoio).

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A MOTIVACIÓN DO ALUMNADO

- 1.- Presento e propoño un plan de traballo, explicando a súa finalidade, antes de cada unidade.
- 2.- Expoño situacións introdutorias previas ao tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).
- 3.- Relaciono as aprendizaxes con aplicacións reais ou coa súa funcionalidade.
- 4.- Informo sobre os progresos conseguidos e as dificultades atopadas.
- 5.- Relaciono os contidos e as actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnados
- 6.- Estimulo a participación activa do alumnado na clase.

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O DESENVOLVEMENTO DO ENSINO

Actividades de aula:

- 1.- Expoño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.
- 2.- Propoño aos meus alumnos actividades variadas (de diagnóstico, de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de síntese, de consolidación, de recuperación, de ampliación e de avaliación).
- 3.- Nas actividades que propoño existe equilibrio entre as actividades individuais e traballos en grupo.

Recursos e organización da aula:

- 1.- Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto do mesmo para as actividades que os alumnos realizan na clase).
- 2.- Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos para utilizar... etc, controlando sempre que clima de traballo sexa o adecuado.
- 3.- Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.

Instrucións, aclaracións e orientacións ás tarefas do alumnado:

- 1.- Comprobo que os alumnos comprenderon a tarefa que teñen que realizar: facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso.

- 2.- Facilito estratexias de aprendizaxe: como solicitar axuda, como buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e asegúrome a participación de todos...
- 3.- Controlo frecuentemente o traballo dos alumnos: explicacións adicionais, dando pistas, ¿Clima dentro da aula:
 - 1.- As relacións que establezo cos meus alumnos dentro da aula e as que estes establecen entre si son correctas, fluídas e non discriminatorias.
 - 2.- Favorezo a elaboración de normas de convivencia coa achega de todos e reaccio de forma ecuánime ante situacións conflitivas.
 - 3.- Fomento o respecto e a colaboración entre os alumnos e acepto as súas suxestións e achegas.
 - 4.- Proporciono situacións que facilitan ao alumnado o desenvolvemento da afectividade como parte da súa educación integral.

Seguimento/control do proceso de ensino aprendizaxe:

- 1.- Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecuación dos tempos, agrupamentos e materiais utilizados.
- 2.- Proporciono información ao alumno sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e, favorezo procesos de auto avaliación e co avaliación.
- 3.- En caso de obxectivos insuficientemente alcanzados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.
- 4.- En caso de obxectivos suficientemente alcanzados, en curto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.

Atención á diversidade:

- 1.- Teño en conta o ritmo de aprendizaxes do alumnado e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso de ensino- aprendizaxe.
- 2.- Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, Departamento de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...aos diferentes ritmos de aprendizaxe.
- 3.- Cumpro a temporalización prevista no desenvolvemento dos estándares de aprendizaxe. INDICADORES DE LOGRO RELACIONADOS COA AVALIACIÓN DO ALUMNADO
- 1.- Teño en conta o procedemento xeneral, que concreto na miña programación de aula, para a avaliación das aprendizaxes de acordo coa Programación de Área.
- 2.- Aplico criterios de avaliación e criterios de cualificación en cada un dos temas de acordo coa programación de área.
- 3.- Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustar a programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, o doutros profesores e o do Departamento de Orientación.
- 4.- Contemplo outros momentos de avaliación inicial: a comezos dun tema, de Unidade Didáctica, de novos bloques de contido.
- 5.- Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada a avaliación dos diferentes contidos.
- 6.- Utilizo sistemáticamente procedementos e instrumentos variados de recollida de información.
- 7.- Corrijo e explico os traballos e actividades dos alumnos e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.
- 8.- Uso estratexias e procedementos de auto avaliación e co avaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.
- 9.- Utilizo diferentes medios para informar a pais, profesorado e alumnado dos resultados da avaliación.

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..

Propoñese 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