

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15002591	IES Monte Neme	Carballo	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	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	22
4.2. Materiais e recursos didácticos	22
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	23
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	23
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	24
6. Medidas de atención á diversidade	25
7.1. Concreción dos elementos transversais	25
7.2. Actividades complementarias	26
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	26
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	27
9. Outros apartados	27

1. Introducción

A Educación Física na etapa da educación secundaria realizado na etapa anterior e aos retos clave obrigatoria dá c que comezaron a abordarse ontinuidade ao traballo nela , que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo, asente o coñecemento da propia corporalidade e o a cons gozo das manife stacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e olidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprend As competencias establecidas na educación primaria s e ntan as bases do perfil de saída do ensino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. E para seguir a dar lle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.

O presente curso ven marcado pola volta á normalidade despois da situación sanitaria determinada pola pandemia provocada polo virus COVID-19.

Para o presente curso teranse en conta as valoracións das aprendizaxes non adquiridas no curso anterior, con obxecto de que o alumnado as poida integrar.

Por último non debemos esquecer que o estado de condición física xerado nestes anos de pandemia derivado da deficiente práctica físico-deportiva provocou un aumento da obesidade na poboación escolar.

Por tanto esta materia será fundamental no desenvolvemento dos nosos alumnos/as e máis na adquisición de hábitos saudables que se perderon en estes anos.

O centro de ensinanza de onde parte esta programación pertence á vila e concello de Carballo , sito no noroeste da provincia de A Coruña, na comarca de Bergantiños.

O I.E.S Monte Neme está emprazado nas aforas da vila, polo que recibe a alumnos e alumnas procedentes do medio urbano e rural. O alumnado procede de dous centros de Educación Primaria: o CEIP ¿A Cristina¿ da vila e o CEIP ¿A Gándara¿ da parroquia de Sofán.

O centro imparte as ensinanzas de ESO, bacharelato, e ciclos formativos medio e superior de electricidade, medio e superior de electrónica, medio e superior de administrativo e medio de mecanizado.

As instalacións específicas desta área que posúe o centro son:

- Pista polideportiva cuberta

Formada por dous vestiarios, dous departamentos para profesores con ducha e servizo, un servizo e ducha para minúválidos, un almacén para útiles de limpeza, dous almacéns para material do departamento, e outra dependencia con servizos para o público.

- Pista de baloncesto e pista de fútbol-sala descuberta.

- Zoas verdes que rodean as anteriores instalacións.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

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

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición física e saúde	Coñecemento dos métodos para desenrolar a resistencia e a flexibilidade, así como a súa relación coa saúde, xunto a outros hábitos saudables (alimentación axeitada).	34	22	X		
2	Zumba	Realización de actividades rítmico-expresivas con acompañamento musical.	15	12		X	
3	Bádminton	Aprendizaxe técnico-táctico do deporte de cancha dividida.	15	12		X	
4	Os lanzamentos en atletismo	Aprendizaxe da técnica básica dos lanzamentos en atletismo	5	2		X	
5	O baloncesto	Aprendizaxe técnico-táctico do baloncesto	16	12			X
6	Actividades no medio natural: A orientación	Aprendizaxe do deporte das carreiras de orientación.	15	10			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición física e saúde	22

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 a través da aprendizaxe dos fundamentos teóricos que sustentan o desenrolo da condición física saudable.	PE	30
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.	Desenrolar unha mínima capacidade de autoregulación durante a práctica de actividade física.	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.	Ser capaz de incorporar dun xeito mínimamente dirixido os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		

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.	Rexeitar os estereotipos sociais e comportamentos que poñan en risco a saúde.		
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.	Manexar de xeito básico recursos e aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física e o deporte.		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Saber aplicar de xeito básico medidas específicas de primeiros auxilios.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nas actividades plantexadas.		
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 de xeito básico as normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
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.	Mostrar un mínimo control e dominio corporal en actividades motrices.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades sociais co resto de participantes durante a práctica de actividades 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.	Se consciente dos estereotipos presentes nalgúns contextos da motricidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento.

Contidos

- 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:
 - Esixencias e presións da competición.
 - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
 - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
 - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- 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.
- Actuacións críticas ante accidentes:
 - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- 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.
- 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.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.

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

UD	Título da UD	Duración
2	Zumba	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 a través da aprendizaxe dos fundamentos teóricos que sustentan o desenrolo das habilidades rítmico-musicais.	PE	30
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.	Desenrolar unha mínima capacidade de autoregulación durante a práctica de actividade física.	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.	Ser capaz de incorporar dun xeito mínimamente dirixido os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
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.	Rexeitar os estereotipos sociais e comportamentos que poñan en risco a saúde.		
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.	Manexar de xeito básico recursos e aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física e o deporte.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nas actividades plantexadas.		

Criterios 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 de xeito básico as normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
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.	Mostrar un mínimo control e dominio corporal en actividades motrices.		
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.	Desenrolar actitudes cooperativas na realización de proxectos motrices.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades sociais co resto de participantes durante a práctica de actividades 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.	Ser consciente dos estereotipos presentes nalgúns contextos da motricidade.		
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 cunha mínima capacidade coordinativa actividades rítmico-musicais.		
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 cun mínimo de capacidade composicións individuais e colectivas con base musical.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.

Contidos

- Autorregulación do adestramento.
- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
- 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:
 - Esixencias e presións da competición.
- 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.
- Toma de decisións:
 - 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.
- 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.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

UD	Título da UD	Duración
3	Bádminton	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores a través da aprendizaxe dos fundamentos teóricos que sustentan o desenrolo das habilidades de cancha dividida.	PE	30
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.	Desenrolar unha mínima capacidade de autorregulación durante a práctica de actividade física.	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.	Ser capaz de incorporar dun xeito mínimamente dirixido os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
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.	Rexeitar os estereotipos sociais e comportamentos que poñan en risco a saúde.		
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 de xeito básico as normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
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.	Manexar de xeito básico recursos e aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física e o deporte.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades adaptativas ante situacións con elevada incerteza.		
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.	Mostrar un mínimo control e dominio corporal en actividades motrices.		

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.	Participar activamente nas actividades plantexadas.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades sociais co resto de participantes durante a práctica de actividades 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.	Ser consciente dos estereotipos presentes nalgúns contextos da motricidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - 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"> - Esixencias e presións da competición. - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade.

Contidos

- Toma de decisións:
- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- 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.
- 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
4	Os lanzamentos en atletismo	2

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores a través da aprendizaxe dos fundamentos teóricos que sustentan o desenrolo das habilidades atléticas..	PE	30

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.	Desenrolar unha mínima capacidade de autoregulación durante a 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.	Ser capaz de incorporar dun xeito mínimamente dirixido os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
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.	Rexeitar os estereotipos sociais e comportamentos que poñan en risco a saúde.		
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 de xeito básico as normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
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.	Manexar de xeito básico recursos e aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física e o deporte.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades adaptativas ante situacións con elevada incerteza.	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.	Mostrar un mínimo control e dominio corporal en actividades motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente nas actividades plantexadas.		

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.	Desenrolar de xeito básico habilidades sociais co resto de participantes durante a práctica de actividades 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.	Ser consciente dos estereotipos presentes nalgúns contextos da motricidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - 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"> - Esixencias e presións da competición. - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - 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. <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.

UD	Título da UD	Duración
5	O baloncesto	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 a través da aprendizaxe dos fundamentos teóricos que sustentan o desenrolo das habilidades específicas do baloncesto.	PE	30
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.	Desenrolar unha mínima capacidade de autoregulación durante a práctica de actividade física.	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.	Ser capaz de incorporar dun xeito mínimamente dirixido os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
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.	Rexeitar os estereotipos sociais e comportamentos que poñan en risco a saúde.		

Criterios 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 de xeito básico as normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		
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.	Manexar de xeito básico recursos e aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física e o deporte.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades adaptativas ante situacións con elevada incerteza.		
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.	Mostrar un mínimo control e dominio corporal en actividades motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente nas actividades plantexadas.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades sociais co resto de participantes durante a práctica de actividades 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.	Ser consciente dos estereotipos presentes nalgúns contextos da motricidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.

Contidos

- 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:
 - Esixencias e presións da competición.
- 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.
- 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.
- 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
6	Actividades no medio natural: A orientación	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores a través da aprendizaxe dos fundamentos teóricos que sustentan o desenrolo das habilidades no medio natural.	PE	30
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.	Desenrolar unha mínima capacidade de autorregulación durante a práctica de actividade física.	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.	Ser capaz de incorporar dun xeito mínimamente dirixido os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
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.	Manexar de xeito básico recursos e aplicacións dixitais relacionadas coa actividade física e o deporte.		
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.	Desenrolar de xeito básico habilidades adaptativas ante situacións con elevada incerteza.		
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.	Mostrar un mínimo control e dominio corporal en actividades motrices.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente nas actividades plantexadas.		

Craterios 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.	Desenrolar de xeito básico habilidades sociais co resto de participantes durante a práctica de actividades 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.	Ser consciente dos estereotipos presentes nalgúns contextos da motricidade.		
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 con certa autonomía medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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 con certa capacidade e actividades físico-deportivas no medio natural respectando o entorno de práctica.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Aplicar un mínimo de normas de seguridade individuais e colectivas durante a participación en actividades físico-deportivas no medio natural.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - 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"> - Esixencias e presións da competición. - 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.

Contidos

- 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.
- Toma de decisións:
 - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
 - 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.
 - 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.
- 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

Á hora de levar a cabo o proceso de ensinanza-aprendizaxe, a intervención educativa vai a estar rexida polo modelo construtivista, que busca a construción de aprendizaxes por parte do alumno, por medio dunha participación activa no proceso.

A metodoloxía de ensinanza estará baseada nos seguintes principios:

- Principio da actividade

Os alumnos experimentarán por si mesmos, de forma práctica, as diferentes situacións motrices como factor fundamental de aprendizaxe.

- Principio da realidade

As tarefas propostas estarán relacionadas coa súa utilidade práctica, coa súa aplicación ó mundo real.

- Principio da progresión

Vaise partir do coñecido polos alumnos, do sinxelo ó difícil, do elemental ó complexo.

- Principio da interdisciplinariedade

Os contidos teñen unha estreita relación con outras áreas de coñecemento (anatomía e fisioloxía como bases do movemento, alimentación, estética, elementos psicolóxicos e sociolóxicos da actividade física,...). Por isto deberemos buscar unha visión globalizadora na transmisión dos contidos.

- Principio da motivación

É imprescindible que as tarefas propostas sexan motivantes para o alumno, para que se produza o aprendizaxe significativo.

Os estilos de ensinanza que se van a utilizar durante o desenvolvemento das sesións de ensinanza-aprendizaxe van a ser os seguintes:

- Mando directo

O profesor explica a tarefa a realizar polo alumno, e este realiza a actividade tal e como se lle explicou, sen corrección algunha.

Este tipo de metodoloxía vai a utilizarse en actividades tales coma a aprendizaxe de coreografías de aeróbic en grupo.

- Asignación de tarefas

Tras a explicación da tarefa, o alumno realiza a actividade, e o profesor fará as correccións oportunas a cada alumno.

Debido ó escaseo de horas semanais que posúe a materia, é necesario utilizar este tipo de metodoloxías na maioría de contidos tratados, para economizar tempo e poder tratar unha maior diversidade de contidos.

- Resolución de tarefas e Descubrimento guiado

Este tipo de metodoloxías menos directivas favorecen a participación do alumno no proceso de aprendizaxe por medio da resolución de problemas que progresivamente se lle van plantexando ó alumno.

Utilizaranse preferentemente no aprendizaxe da táctica deportiva, na búsqueda de movementos creativos e innovadores (creacións rítmicas, actividades de reciclaxe e reutilización de material,...).

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións
Material específico

- As instalacións específicas para o desenrolo das actividades de ensinanza-aprendizaxe son as seguintes:

- Pista polideportiva cuberta.

- Pista baloncesto/fútbol-sala descuberta.

- Zonas verdes.

- O departamento dispón dunha ampla variedade e cantidade de material específico (fungible e non funxible) para desenrolar as actividades de ensinanza-aprendizaxe. O inventario do mesmo está recollido na plataforma dixital XADE.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Todo proceso avaliativo con garantías de fiabilidade e coherencia debe partir dunha avaliación ó inicio do proceso de ensinanza-aprendizaxe, que busque un diagnóstico do estado inicial dos coñecementos e capacidades do alumno. Este diagnóstico inicial debe dirixir os contidos a desenvolver, así coma a metodoloxía a utilizar á hora de desenvolalos. O procedemento seguido para realizar esta avaliación inicial será a cumplimentación por parte do alumno dun cuestionario e/ou observación directa de desempeño motriz durante as primeiras sesións de curso, que valorará o grao de adquisición de coñecementos conceptuais e procedimentais en cursos anteriores.

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	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	34	15	15	5	16	15	100
Proba escrita	30	30	30	30	30	30	30
Táboa de indicadores	70	70	70	70	70	70	70

Criterios de cualificación:

A avaliación do grao de consecución de contidos polo alumno queda reflectido a través da cualificación dos resultados obtidos nas diversas probas de avaliación.

Así, a cualificación dos contidos vai a estar dividida segundo o xeito de traballar os mesmos, e a cada apartado asignaráselle un porcentaxe determinado, dependendo do contido a desenvolver:

- Contidos conceptuais: 30%

O exame teórico/traballo puntúa de 0 a 10 puntos. Cada falta de ortografía desconta 0,1 puntos sobre a nota do exame teórico/traballo.

- Contidos procedimentais: 50%

As probas prácticas/traballos puntúan de 0 a 10 puntos.

- Contidos actitudinais: 20%.

Partindo dunha puntuación total de 10:

+ Cada falta de comportamento / esforzo restará 1 punto.

+ Cada falta de roupa (non asistir coa vestimenta deportiva axeitada e/ou calzado extra de recambio) restará 0,5 puntos.

É indispensable obter como mínimo unha porcentaxe do 40% dentro de cada apartado, para poder optar á cualificación de aprobado si a suma total de cada un dos apartados supera o 5. No caso de obter unha porcentaxe inferior ó 40% en algún dos apartados, o alumno estará directamente suspenso, independentemente da cualificación obtida no resto de apartados.

Si un alumno non asiste a algunha proba teórica ou práctica marcada con anterioridade, deberá xustificar a ausencia axeitadamente (non é válida a xustificación dos pais/titores, é necesaria a xustificación médica, xudicial ou do órgano competente ao que teña que asistir).

As recuperacións que se realicen durante o curso, previas á convocatoria ordinaria de xuño, e conleven unha nota positiva (un 5 ou máis), serán reflectidas todas cunha nota de 5.

A nota final de xuño redondearase ao enteiro superior se o decimal é igual ou superior a ,75 (sempre e cando a nota sexa superior a 5). Para a nota trimestral non se terá en conta a puntuación decimal obtida.

É obrigatoria a asistencia a clase. A acumulación de 2 faltas de asistencia non xustificadas conleva unha penalización de 1 punto na nota media, e acadar unha porcentaxe superior ó 20% de faltas de asistencia non xustificadas, derivará no suspenso da materia na avaliación ordinaria.

É imprescindible a puntualidade. Si tras 10 minutos da hora de comezo de clase o alumno non se está preparado para comezar a mesma, non se lle permitirá facer a sesión práctica (terá que cubrir a ficha de lesionado), e terá unha penalización de 0,5 puntos na parte actitudinal.

Por motivos de seguridade, non está permitido durante as sesións prácticas comer chicles, caramelos ou similares, con unha penalización de 1 punto na parte actitudinal.

Ademais, promovendo hábitos hixiénicos saudables na realización de actividades físico-deportivas, vaise ter en conta o seguinte:

- Aseo persoal e cambio da roupa utilizada na sesión: Obrigatorio (reflectedo no apartado actitudinal). O alumno deberá realizala periodicamente ó final de cada sesión, debendo mostrar ao saír do vestiario xabón, toalla e camiseta limpa. Cada falta (non xustificada) restará 0,25 puntos no apartado actitudinal.

- Ducha completa e cambio da roupa utilizada na sesión: +0,5 puntos (na cualificación final de xuño). O alumno deberá realizala ó final de cada sesión, sen acumular máis de 3 faltas no curso académico (por causa non xustificada), caso no que perderá a opción a esta puntuación optativa.

En cada avaliación vai a propoñerse un desafío ou reto optativo no que o alumno deberá andar ou correr un certo número de kms que se medirán a través dunha app. O alumno que supere ese reto sumará 0,5 puntos na nota media da avaliación correspondente (sempre e cando a nota sexa superior a 5).

- Cualificación de alumnos lesionados

Considérase alumno lesionado ó alumno con prescrición médica (demostrable mediante xustificante do mesmo) que participa nunha porcentaxe de sesións prácticas inferior ó 60% das mesmas (dentro de cada contido traballado).

A nivel procedimental, como alternativa á avaliación habitual neste apartado, os alumnos serán avaliados e cualificados do seguinte xeito:

- Anotación dos contidos desenrolados en cada unha das sesións, así coma unha análise crítica dos mesmos. Será realizado durante a sesión, a través dunha ficha entregada polo profesor, e que deberá ser entregada ó final da sesión. O peso de cualificación sobre a avaliación procedimental será o seguinte: 40%. (Ademais, cada ficha con unha cualificación inferior a 4, descontará 1 punto a nivel actitudinal, como falta de esforzo).

- Traballlos de búsqueda bibliográfica guiados polo profesor. O alumno entregará o traballo requirido, e o peso de cualificación sobre a avaliación procedimental será o seguinte: 60%.

Criterios de recuperación:

Os alumnos que teñan suspenso algún apartado, dispoñerán de unha convocatoria de recuperación a principios da 3ª avaliación, e outra a finais da mesma.

As recuperacións de apartados conceptuais realizaranse a través de probas escritas, as recuperacións de apartados procedimentais a través de táboas de indicadores (observación de realización práctica mesurable a través de indicadores, estándares e/ou rúbricas), e as recuperacións de apartados actitudinais a través de traballos de elaboración propia.

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

A educación física, considérase unha materia con contidos progresivos. Non obstante, segundo os obxectivos que persegue o departamento, os contidos a desenrolar en cada ano difiren do anterior, polo que a superación dos obxectivos plantexados nun nivel non poden supoñer a superación dos obxectivos dos niveis anteriores.

Este departamento vai a tomar unha serie de decisións a cerca da recuperación dos alumnos que teñen pendente de cursos anteriores a materia de educación física:

- Os obxectivos, contidos e criterios de avaliación a ter en conta serán os mesmos que os plantexados no período ó que corresponde a materia pendente.

- Os plans de traballo destinados á recuperación vanse estruturar en tres apartados:

- Contidos conceptuais

Establecerase trimestralmente un exame teórico sobre os contidos conceptuais tratados no mesmo período do ano que cursou a materia pendente.

- Contidos procedimentais

Ao final das sesións de educación física do curso no que se encontra, o alumno realizará unha serie de exercicios que promoven a través da práctica a asimilación dos contidos procedimentais tratados no ano que cursou a materia pendente.

Establecerase unha sesión trimestral de avaliación destes contidos.

- Contidos actitudinais

As sesións destinadas á práctica dos contidos pendentes, así coma as de avaliación, utilizaranse coma referentes á hora de avaliar os contidos actitudinais.

6. Medidas de atención á diversidade

A atención á diversidade queda reflectida pola posibilidade de aplicar un proceso de ensinanza-aprendizaxe de xeito individualizado atendendo ás capacidades, necesidades e intereses de cada alumno.

No caso de presentar algún alumno un impedimento manifesto que lle impida seguir o proceso normal de aprendizaxe, adoptaranse medidas específicas de axuda ó alumno: reforzo educativo, adaptación curricular,...

Como exemplo expoñemos algúns modelos de actuación destinados a buscar unha maior atención á diversidade:

- Trala realización dunha proba inicial que mida o nivel de destreza ou capacidade en cada contido a desenrolar, cada alumno traballará en función ós coñecementos previos e o nivel de destreza que posúe.
- Fomentarase a creatividade do alumno nas tarefas desenroladas, buscando que propoña alternativas ás mesmas.
- Os contidos desenrolaranse a través de actividades de diversa complexidade, de xeito que permitan ó alumno traballar en función ó seu nivel de competencia.
- Para os alumnos que destacan polo seu maior ou menor nivel de competencia presentaranse actividades alternativas adaptadas ó seu nivel.
- As actividades que supoñen un problema para o alumno en canto ás súas inhibicións ou medos serán de realización optativa, é dicir, ningunha actividade será imposta ó alumno.
- Valorarase por enriba en todo momento o proceso ca o resultado obtido.
- O fin último da metodoloxía empregada será o de dotar ó alumno da maior autonomía posible na realización de actividades. Isto permitirá ó docente unha maior dedicación ós alumnos que presentan algún problema nos contidos desenrolados.

Destacar por último que ante a problemática especial de algún alumno do centro, establécese un apoio por parte dos profesores de Educación Física. Así, en grupos que o necesiten, un profesor será o referente do grupo, e o outro dedicaráse exclusivamente a desenvolver nos alumnos con necesidades educativas especiais os obxectivos plantexados na súa adaptación curricular.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6
ET.1 - Comprensión de lectura	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial	X	X	X	X	X	X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6
ET.7 - Educación emocional e en valores	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero	X	X	X	X	X	X
ET.9 - Creatividade	X	X				X
ET.10 - Educación ambiental						X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Semana Branca	Esquí en Andorra, durante 1 semana, no mes de xaneiro.		X	
Torneos deportivos	Torneos deportivos coincidentes coas festividades de Magosto, Nadal e Entroido.	X	X	X
Actividades no medio natural	Rafting, Canoening, os últimos días lectivos de curso			X

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Grado de desenvolvemento do currículo
Grado de adquisición do currículo por parte do alumnado
Clima de traballo na aula
Grado de satisfacción do alumnado/propostas de mellora

Descrición:

Farase un seguimento dos contidos impartidos e non impartidos durante o curso, e os motivos polos que algún quedou sen impartir.

Farase un seguimento dos contidos adquiridos e non adquiridos por parte do alumnado, e os motivos polos que non se adquiriron.

Farase un seguimento do grado de satisfacción do alumnado de cara aos contidos impartidos, así como propostas de mellora de cara ao proceso de ensino-aprendizaxe.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

A avaliación do proceso de ensino-aprendizaxe vai a realizarse ao final de cada avaliación, gracias á información obtida a través dos instrumentos de avaliación dos contidos impartidos, de cuestionarios que recaban información do alumnado, así como a información da progresión do curso académico.

9. Outros apartados