

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
32003001	IES Nº 1	O Carballiño	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	16
4.2. Materiais e recursos didácticos	16
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	17
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	18
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	20
6. Medidas de atención á diversidade	21
7.1. Concreción dos elementos transversais	22
7.2. Actividades complementarias	22
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	23
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	24
9. Outros apartados	25

## 1. Introducción

### A) CONTEXTUALIZACIÓN:

A sociedade actual caracterízase por profundos e constantes cambios a varios niveis: sociáis, culturais, tecnolóxicos, económicos cambios que ocorren a un ritmo vertixinoso, que nos afectan na vida cotiá e aos que non podemos permanecer alleos.

A Educación é un dos piares fundamentáis nos que se asenta unha sociedade sostible, esta ten o poder de contribuir a forxar cidadáns coas capacidades e destrezas necesarias para facer fronte a estas novas demandas. É unha gran responsabilidade preparar a sociedade do futuro, eses que hoxe se sentan nas aulas, fronte as transformacións que se necesitan.

Trala situación da pandemia pola COVID-19, a crise producida a nivel mundial non foi só de saúde ou economía, senón tamén en outros ámbitos da vida das persoas (relacións persoais, equilibrio emocional, hábitos...), e mostrounos tamén unha preocupante realidade acerca da nosa relación co entorno e o medioambiente, quedando en evidencia que existe una fráxil relación de interdependencia do ser humano coa natureza (Unesco, 2020).

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

Contextualizando as características do alumnado á que vai dirixida a programación podemos destacar a maiores os seguintes aspectos:

1. Unha cada vez maior porcentaxe de incorporación de alumnado extranxeiro e procedente doutras rexións de España, os cales adoitan presentar diferentes niveis de formación (en xeral os procedentes de países americanos cun menor rendemento académico, menor base de coñecementos e diferentes hábitos).
2. Unha menor bagaxe e experiencia motriz sobre todo a raíz da Pandemia COVID, no que a porcentaxe de abandono de práctica deportiva e física veuse incrementado.
3. Unha cada vez maior dependencia das redes sociáis e dunha insana conectividade.
4. Incremento de diversas doenzas e patoloxías na poboación adolescente, tanto a nivel físico (problemas respiratorios, alérxicos, osteoarticulares, sobrepeso, metabólicos) como psíquicos (ansiedade, depresións, fobias, problemas de concentración e atención, problemas sociáis de integración) Todo isto tradúcese en un gran esforzo por parte dos docentes en intentar satisfacer as necesidades educativas do alumnado e chegar a dar resposta a tanta diversidade e heteroxeneidade.

B) O nº de grupos para 2º ESO é de 3 grupos, un total de 83 alumnos/as.

C) O nº de repetidores é de 2 no grupo 2º ESO A, 3 en 2º ESO B e 1 en 3º ESO C.

D) Existen varios alumnos/as con patoloxías que lles afectan para o desenvolvemento das clases e para os procesos de aprendizaxes, pero que se resolverán con pequenas adaptaciónes inespecíficas.

E) As características das instalacións onde realizar a labor docente son as propias e necesarias para tal efecto, salvo as relativas á unha axeitada temperatura ambiental, xa que nos pavillón non se conta cun sistema de calefacción no inverno.

F) As características da contorno son moi positivas para a práctica docente. G) A lingua na que se imparte a asignatura é o Galego.

## 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	
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

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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	COÑEZO O MEU CORPO E DESCUBRO DE QUE SON CAPAZ	<p>U.D. Centrada nas Capacidades Físicas Básicas e nas diferentes partes da sesión de adestramento.</p> <p>Esta U.D ten como eixo a o alumnado descubra o seu nivel de condición física e coñeza e poña en práctica diversos sistemas de adestramentos.</p> <p>O traballo das capacidades físicas centrarase na resistencia e na flexibilidade, e irán acompañadas así dun traballo de relaxación e respiración.</p> <p>Así mesmo se afondará nas diversas partes e estrutura da sesión de adestramento: quecemento, parte principal e volta á calma.</p>	35	25	X		
2	MELLORO AS MIÑAS HABILIDADES E COIDO A MIÑA SAÚDE 1	<p>U.D. Dirixida a adquisición e mellora de diversas habilidades deportivas e motrices e a adquisición de pautas para unha actividade física segura e saudable.</p> <p>Incluirá contidos de habilidades deportivas de Atletismo: valos e relevos, habilidades de deporte con implemento: Badminton, balonmano, así como Danzas e Bailes Populares do Mundo.</p> <p>Completará a U.D. contidos relacionados cos 1º Auxilios, co fin de adquirir os coñecementos e pautas de actuación básicas antes accidentes co fin de concienciar a importancia dunha actividade física e deportiva segura.</p>	35	24		X	
3	MELLORA AS MIÑAS HABILIDADES E COIDO A MIÑA	<p>U.D. Dirixida a adquisición e mellora de diversas habilidades deportivas e motrices</p>	30	21			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
3	SAÚDE 2	e a adquisición de pautas para unha actividade física segura e saudable. A U.D. incluírá contidos como Baloncesto, Xogos e Deportes Alternativos e Xogos e Orientación e Rastrexo. Completará a U.D. contidos de Alimentación Saudable.	30	21			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	COÑEZO O MEU CORPO E DESCUBRO DE QUE SON CAPAZ	25

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Observa e respecta o uso do material e instalacións para diminuír o risco de lesión e accidentes. Respecta o regulamento e pautas na execución de cara a diminuír o risco de lesións e accidentes tanto propias como dos compañeiros/as.	PE	5
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	1: Realizar unha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal. 2: Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo	TI	95
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	1: Coñecer a alimentación saudable, os hábitos alimenticios. 2: Realizar unha axeitada postura corporal		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	1:Debatir e coñecer r a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia. 2:Amosar interés por adquirir rutinas saudables dentro da práctica deportiva.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	1.Participa de xeito autónomo e responsable nas clases e actividades propostas. 2:Rexeita calquera acto de violencia		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Traballar de forma colaborativa e cooperativa nas actividades preparadas		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Respecta todas as actividades propostas na clase tanto a nivel individual como colectivo actuando con deportividade ao asumir os diferentes roles		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Respecta e observa as pautas e normas de seguridade tanto a nivel individual como colectivo antes, durante e despóis da práctica deportiva.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Traballar de forma colaborativa e cooperativa nas actividades preparadas incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación para a axuda dos compañeiros		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Resolver problemas en situacións motrices con progresiva autonomía, respetando sempre a avaliación inicial.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Respetar e colaborar nas actividades propostas durante as sesións de educación física		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Respecta e participa tanto a nivel individual como colectivo nos diferentes roles establecidos nos xogos e deportes controlando e respetando as normas.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa e colabora co resto dos compañeiros/as usando estratexias que permitan un bo ambiente de traballo e o aproveitamento da clase e aprendizaxes.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Executa con autonomía e dominio diversas actividades rítmicas en colaboración cos compañeiros/as.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> </ul>



<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	MELLORO AS MIÑAS HABILIDADES E COIDO A MIÑA SAÚDE 1	24

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer e presentar diferentes recursos e aplicacións dixitais que permitan a mellora da práctica física	PE	25
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Resolver diferentes situacións que poden presentarse na práctica deportiva explicando as medidas básicas de primeiros auxilios		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Debatir sobre as diferentes modalidades deportivas que ocasionan posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas na actualidade		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Resolver diferentes situacións que poden presentarse durante e despois da práctica de actividade física explicando as medidas básicas de primeiros auxilios		
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Presentar unha actitude crítica e debatir sobre a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Observa e respecta as diversas normas de seguridade e pautas de execución durante á práctica deportiva e física, rexeitando aquelas conductas tanto propias como alleas que supoñan un risco para a seguridade e integridade	TI	75
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	coñecer e controlar medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer diferentes recursos dixitais, aplicados a práctica deportiva que impliquen unha vantaxe no seu uso		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participar en proxectos motores de carácter individual, cooperativo e colaborativo, realizando diferentes autoavaliacións e coevaluacións traballando cos compañeiros		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Participar e realizar diferentes estratexias deportivas buscando a anticipación ante diferentes xestos deportivos		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal empregando diferentes estratexias e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Participar e colaborar na práctica deportiva asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar de xeito activo e deportivo nas diferetes actividades propostas na clase		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Respetar as regras e os compañeiros mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas.		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Participar na creación de coreografías utilizando o corpo , relacionando coa música e o ritmo de movemento		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> </ul>

## Contidos

- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Calzado deportivo e ergonomía.
  - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
  - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).
- Toma de decisións:
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Técnicas de interpretación.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.

UD	Título da UD	Duración
3	MELLORA AS MIÑAS HABILIDADES E COIDO A MIÑA SAÚDE 2	21

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Reflexionar sobre a importancia e a posibilidade que ofrecen as aplicacións dixitais na mellora da práctica deportiva.	PE	10
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Reflexionar sobre a importancia e a posibilidade que ofrecen as aplicacións dixitais na mellora da práctica deportiva. Beneficios e riscos		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar diferentes recursos e aplicacións dixitais en beneficio da actividade física.	TI	90
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	1. Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos. 2. Respecta a diversidade tipolóxica sen prexuzgar.		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Debate e respeta as diferentes actividades e modalidades deportivas aportando unha actitude crítica.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Traballa de xeito colaborativo e cooperativo incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado nas diferentes prácticas físicas		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Participa e realiza correctamente principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas e xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Participa e realiza correctamente principios básicos na resolución de problemas en situacións lúdicas e xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Participa e colabora co resto dos compañeiros/as usando estratexias que permitan un bo ambiente de traballo e o aproveitamento da clase e aprendizaxes.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa e colabora co resto dos compañeiros/as independentemente do rol que se lle asigne		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Respeita aos compañeiros mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Respeita as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Executa con efectividade e soltura as propostas rítmico-musicais, amosando actitude de respecto pola pluriculturalidade.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Executa as diversas actividades e tarefas propostas respectando as medidas e pautas de protección e conservación da contorna urbana e natural, amosando interese e sensibilidade de cara á mellora dos mesmos.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Realiza de xeito individual e/ou colectivo diversos xogos de orientación no medio natural e actúa fronte a posibles riscos de seguridade.		

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

## Contidos

## Contidos

- Saúde física:
  - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
  - Traballo compensatorio da musculatura postural.
  - Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Calzado deportivo e ergonomía.
  - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

## Contidos

- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Para conseguir os retos que plantexa a ESO é preciso propor unha metodoloxía activa na que o alumno/a sexa o protagonista dos seus propios procesos de aprendizaxe. Non servirán polo tanto as metodoloxías baseadas na mera transmisión de conceptos que se olvidan nos procesos que operan os alumnos/as, considerándoos como meros receptores da información. A metodoloxía que se propón está baseada nos seguintes principios fundamentais:

1. A actividade constructiva.
2. O aprendizaxe significativo.
3. A funcionalidade dos aprendizaxes.
4. A autonomía do alumno/a.

A actividade constructiva é un factor decisivo na realización das aprendizaxes escolares, xa que o alumno/a é quen constrúe a súas posibilidades modificando e reelaborando os esquemas de coñecemento que xa posúe. O profesorado ha de posibilitar situacións para que os alumnos/as pongan en práctica os coñecementos adquiridos, propiciando a reflexión sobre as actividades realizadas, de xeito que podan extraer a súas propias conclusións e poidan empreñar os coñecementos noutros contextos. Os aspectos e recursos metodolóxicos se aplicarán según o criterio do docente previa valoración dos aspectos que interveñen no proceso de E-A tales como: a) as características e nivel de competencia do alumnado. b) características dos contidos e das U.D. a traballar. c) recursos dispoñibles: tempo, instalacións, materiais

Por iso considéranse válidas para a práctica docente todas aquelas metodoloxías que abranguen dende os estilos máis directivos como o caso do MANDO DIRECTO, ata aqueles máis libres como o DESCUBRIMENTO GUIADO ou a RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, pasando por outros intermedios como a ASIGNACIÓN DE TAREFAS, ENSINANZA RECÍPROCA ou ENSINANZA POR GRUPOS DE NIVEL

### 4.2. Materiais e recursos didácticos

#### Denominación

O centro e o departamento de E.F. conta cos seguintes recursos materiais e equipamentos:

ximnasio multiusos (10x15 m) con 12 espaldeiras

pavillón deportivo (40x20m) con vestiarios, almacén e departamento.

2 pistas exteriores: unha para baloncesto e outra para fútbol sala con canastras e porterías fixas.

1 pizarra con rodas

4 canastras: 2 fixas e 2 móbiles.

8 espaldeiras

4 bancos suecos

10 balóns medicinais de diferentes pesos: 2, 3 e 5 kg.



10 balóns de psicomotricidade de cores.  
 5 balóns de fútbol sala  
 20 balóns de voleibol  
 15 balóns de balonmano  
 20 balóns de baloncesto  
 15 colchonetas  
 30 esterillas pequenas  
 30 esterillas grandes  
 20 conos de sinalización  
 1 xogo de conos chinos  
 30 cordas de ritmo  
 10 testigos de madeira  
 6 postes de bádminon e redes.  
 15 raquetas de bádminon  
 10 volantes de badminton  
 2 redes de voleibol.  
 20 sticks de floorball  
 15 bolas de floorball.  
 2 porterías de floorball  
 3 cronómetros.  
 1 chiflo.  
 4 valos regulables.  
 4 valos pequenos de 3 posicións  
 20 aros de plástico de cores  
 20 picas de madeira  
 1 cinta métrica de 25 m.  
 5 compases  
 2 cordas longas  
 10 xogos de mancuernas de pesos variados (1,5 kg a 4 kg)  
 3 bandas para exercicios de suspensión  
 30 bandas elásticas de resistencia (al corte)  
 3 fitball  
 Saltómetro horizontal  
 Colchoneta para salto horizontal  
 Caixón de flexibilidade  
 1 xogo popular de chave  
 2 xogos de petanca  
 Aparato reproductor de son

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Se pasará unha enquisa inicial na que se poda detectar aqueles casos de enfermidades ou pataloxías que podan afectar ao rendemento e a seguridade do alumnado, tales como problemas respiratorios (asma e alerxias), problemas articulares ou musculares ( patoloxías posturales, antigas lesións ...). á vez que nos permita coñecer os hábitos de práctica deportiva e as súas inquiredanzas con respecto á asignatura.

Tamén se realizará unha avaliación a nivel teórico e a nivel práctico. As probas prácticas basearanse en baterías estandarizadas, circuitos ou xogos, para a valoración do nivel de condición física, de competencia motriz ( coordinación, equilibrio, axilidade..) e de destrezas deportivas básicas. A nivel teórico pasarase unha enquisa na que se analice o nivel de coñecementos no que se atopa cada alumno/a

O profesor aplicará os instrumentos de avaliación que considere máis apropiados en cada momento de acordo coas características que aprecie no alumnado ou nos grupos.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	5	25	10	<b>14</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	95	75	90	<b>86</b>

### Criterios de cualificación:

#### CRITERIOS DE AVALIACIÓN:

Para acadar unha avaliación positiva teranse en conta os seguintes criterios: 1. Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparatos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde. 2. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica e flexibilidade a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramentos propios para cada capacidade. 3. Realizar exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estratexia para a prevención de lesións. 4. Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardiaca, a intensidade do traballo realizado. 5. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, en base ás racións de cada grupo de alimentos e das actividades realizadas. 6. Realizar secuencias de exercicios de carácter individual que amosen un grao correcto de control corporal e mellora de habilidades coordinativas, rítmicas, expresivas e de equilibrio. 7. Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnico-tácticos dos deportes traballados. 8. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia. 9. Completar unha actividade de orientación ou restrexo, preferentemente no medio natural, coa axuda dun mapa e/ou a interpretación dos sinais de rastrexo, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, coñecendo e aplicando as normas de seguridade propias das actividades na natureza e amosando unha actitude de respecto cara o medio. 10. Recoñecer as pautas dunha alimentación san e equilibrada e saber aplicar á mesma a pirámide alimenticia

#### CONCRECIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN:

1. Executar quecementos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando as diferentes partes do mesmo, identificando exercicios, estiramientos para os diferentes músculos, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución.

1.1. Identificar e executar estiramientos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, adutores.

1.2. Execución observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.

2. Realización de xeito autónomo de estiramientos e actividades propias da volta á calma.

2.1. Diferenciar as características dos estiramientos que se realizan no quecemento en relación cos que se realizan na volta á calma, en canto duración, intensidade, execución

3. Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia aeróbica: carreira continua, fartlek, adestramento total... e da flexibilidade: adestramento activo, pasivo...

3.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física: course navette e carreira contínua de a lo menos 20 minutos.

3.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.

3.3. Identificar e relacionar os diferentes valores da frecuencia cardiaca cos diferentes tipos de resistencia.

3.4. Coñecer os valores de referencia no traballo e mellora da resistencia: f.c. de repouso, f.c. máxima, fórmulas de cálculo da f.c. máx.

3.5. Regular a intensidade do esforzo a través da frecuencia cardiaca. 3.6. O pulsómetro como instrumento de traballo no desenvolvemento da resistencia.

4. Coñecemento dos efectos do traballo da resistencia e flexibilidade sobre a saúde. 4.1. Identificar os efectos sobre os

diferentes sistemas e órganos.

5. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios Hockey: lanzamento e recepción do disco, diferentes tipos de lanzamento, acción de marcaxe e desmarcaxe, normas básicas de xogo...

5.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do Hockey: agarre, pase e recepción...

5.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.

5.3. Coñecer a orixe e evolución dos xogos e deportes alternativos..

6. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do Voleibol: posición fundamental, saque, diferentes formas de golpes, desprazamentos básicos

6.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do Voleibol: saque, desprazamento, posicionamento, golpes varios, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.

6.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.

6.3. Coñecer as partes e liñas do campo de Voleibol.

6.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do Voleibol.

7. Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante e despois da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.

7.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.

7.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.

7.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.

8. Valoración dos beneficios de hábitos de vida saudables para a calidade de vida e a mellora da condición física: a alimentación.

8.1. Concienciarse e coñecer as pautas para unha alimentación saudable.

8.2. Recoñecer os diferentes alimentos que forman a pirámide alimenticia e aplicar os principios da alimentación saudable na confección de menús personalizados..

9. Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.

9.1. Realizar as técnicas de relaxación e respiración.

10. A orientación como deporte e actividade no medio natural. Os xogos de pistas e rastreo.

10.1. Coñecer a orixe, evolución e regulamento.

10.2. Usar axeitadamente o plano/mapa e o compás nas diversas actividades e xogos.

10.3. Coñecer os principios teóricos da orientación: o mapa, norte magnético e xeográfico, lendas e escalas.

10.4. Coñecer os sinais básicos de rastreo así coma a sinalización básica empregada nas rutas de sendeirismo

PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN:

O logro das diversas competencias pasa polo traballo de diversos contidos, os cales destacan por ter un maior peso ou ben procedimental, conceptual ou de concienciación.

Dada a variedade da natureza dos contidos da E.F. e que o traballo de competencias con maior peso procedimentais e conceptuais non son correlativos nas diferentes avaliacións, a obtención de notas positivas na 2ª e/ou 3ª avaliación non implica a superación das avaliacións anteriores.

Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:

CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos)

CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos)

CONTIDOS FUNDAMENTAIS 20% (2 puntos)

Con esta medida pretendemos un traballo integral por parte dos alumnos/as, non baseándose naquel aspecto que lle sexa máis doado, que polo xeral tende ser a práctica para aqueles que lles costa estudar, o só a teoría para aqueles con menor competencia e rendemento motor.

A avaliación contará coa seguinte estrutura:

1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos)

2. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS 30% (3 puntos)

3. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTAIS 20% (2 puntos)

A nota de cada avaliación corresponderá á suma das notas obtidas en cada un dos apartados (conceptual, procedimental, fundamental e de ampliación).

Se a nota é igual ou inferior a 4,5 o alumno estará suspenso. Por enriba do 0,6 aproxímarase a nota superior seguinte, con un 0,5 ou menos a nota será aproximada a nota inferior.

1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTAIS. Son todos aqueles de carácter práctico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis, que serán cualificados a través de probas prácticas e físicas, baterías e test de condición física, planillas de rexistro e observación, etc. Sendo específicos para cada U.D.

2. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS. Son todos aqueles de carácter teórico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis a través de probas e exames escritos e orais, traballos, exposicións etc.. Sendo específicos para cada U.D. Cualquera alumno/a que utilice algún método fraudulento durante a realización do exame ( copiar, sacar o móbil,

falar cun compañeiro...) terá un 0 no exame, obtendo na parte de contidos conceptuais un 0 e será informado á familia. O alumno poderá presentarse a recuperación do examen cando o profesor fixe a data para todos os alumnos/as co exame suspenso.

3. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS. Fan referencia a aqueles contidos que de xeito transversal se repiten nas U.U.D.D. (son comúns a todas elas) xa que fanse imprescindibles para poder acadar os obxectivos específicos de cada U.D. e están íntimamente relacionados coa Competencia Clave CSC. Mención especial os contidos comúns no que se destaca que para superar este apartado o alumno deberá asistir a clase con indumentaria deportiva axeitada, participar de xeito activo no desenvolvemento de cada unha das sesións, amosar actitudes de colaboración, respecto e superación e manter unha hixiene básica, así como outros aspectos que afectan a seguinte relación de Criterios de Avaliación e Contidos dos Bloques 1,4 e 6.

A súa cualificación será o resultado da observación e seguimento diario de cada alumno quedando rexistradas como incidencias na ficha individual do mesmo/a, ou en diversas fichas de rexistro, anecdotarios, diarios de clase etc...

Cando se observe un comportamento ou actitude que vai en contra da consecución dos criterios de avaliacións fundaméntais (e polo tanto dos contidos relacionados cos mesmos) o alumno/a recibirá unha cualificación negativa que pasará a ser descontada na nota da avaliación (0,1 por cada falta negativa)

ASPECTOS A TER EN CONTA NA AVALIACIÓN DOS CONTIDOS FUNDAMENTÁIS

1. O alumno/a asistirá a clases de E.F. coa indumentaria e equipación axeitada ao tipo de actividade que se vai a desenvolver así como axeitada ás características climatolóxicas (temperatura).

2. Non se permitirá o uso de prendas que deixen ver parte de roupa interior ou amosen espalda ou abdome.

3. Non se permitirá o uso de tops deportivos como única prenda superior ou pantalóns curtos que amosen parte do glúteo.

4. Non se permitirá o uso de reloxo (salvo que a actividade o requira) pulseiras, colares, piercings, pendentes ou calquer tipo de adorno persoal que supoña un risco para o propio alumno/a ou para o resto dos compañeiros/as.

5. O pelo deberá estar recollido permitindo unha boa visibilidade.

6. Non se permitirá o acceso co móbil nos petos de pantalón, sudadeiras etc...

7. O/A alumno/a observará unha hixiene axeitada antes, durante e despois da práctica, cambiándose e aseándose.

8. O/A alumno/a amosará actitudes de respecto e tolerancia de cara a calquer compañeiro/a, rexeitando aquelas que impliquen unha exclusión por razóns de orixe cultural, social, identidade sexual, sexismo etc...

9. O/A alumno/a favorecerá o bo uso e conservación dos materiais, instalacións e contorna onde se desenvolva a actividade docente.

NOTA FINAL DE CURSO: Para manter unha coherencia co concepto de avaliación continua, a nota final de curso corresponderá a MEDIA ARITMÉTICA DAS NOTAS OBTIDAS EN CADA AVALIACIÓN.

Esta circunstancia implica que pódese dar o caso de que A NOTA FINAL SEXA MENOR, IGUAL OU MAIOR ca nota da 3ª avaliación, puidéndose incluso dar o caso de aprobar a 3ª e suspender a final.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN: Os instrumentos de avaliación de calquer competencia implican a utilización de combinada de diversos instrumentos: a) instrumentos cualitativos ou subxectivos: observación directa, diario de clase, control anecdótico. b) instrumentos cuantitativos ou obxectivos: test, exames teóricos, traballos escritos, listas de control.

### **Criterios de recuperación:**

Durante as avaliacións e UDD non se realizarán actividades de recuperación, xa que se aplica o principio de Avaliación Continua calculando a nota final como media aritmética das tres avaliacións.

Se a nota final fora negativa (inferior a 5) o/a alumno/a terá dereito a realizar os exames e ou probas de recuperación correspondentes ás avaliacións non superadas, podendo estas corresponder a contidos teóricos e/ou prácticos. As notas obtidas nestos exames substituirán ás obtidas durante á/s avaliación/s para refacer o cálculo da nota final, seguindo os mesmos criterios de cualificación (porcentaxes) que rixen a avaliación ordinaria.

O alumnado coñecerá con tempo suficiente se precisa realizar ditas probas para aprobar a asignatura.

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

Os procedementos para a recuperación da asignatura pendente serán os seguintes:

1. Exame teórico-práctico ordinario nas datas establecidas.

2. Asistencia no horario sinalado ás actividades de recuperación correspondentes que pode ser completado ou convalidado con traballos teóricos e/ou prácticos facendo fincapé naqueles aspectos no que se presentaran máis problemas de aprendizaxe no curso anterior. Esta opción levarase a cabo ben nas horas máis adicadas ó respecto e reflectidas no horario ou ben nas horas libres ou recreos que se considere (PREVIO ACORDO CO ALUMNADO) Para evitar malos entendidos ou problemas, os consensos especificaranse por escrito, indicando os traballos, actividades,

tarefas as datas de entrega ou execución e irán asinados tanto polo alumno/a como polo profesor encargado de pendentos. Con este sistema preténdese facer máis doada a recuperación e así mesmo que o proceso de ensino sexa o máis individualizado e significativo para os rapaces.

Os profesores axudarán nas dúbidas ou nas actividades á consecución dos programas de traballo establecidos. Para tal fin poderase establecer un horario de atención que pode ser en un ou varios recreos, e/ou ben fora do horario escolar.

## 6. Medidas de atención á diversidade

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

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

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

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

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

No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. A avaliación da súa práctica, poderase retrasar o tempo necesario ata que se atope en condicións de realizala nas mesmas condicións co resto dos compañeiros, podendo incluso aparecer como non avaliado nalgunha das avaliacións en casos excepciónais, se a súa recuperación se prolongase máis alá do calendario da avaliación, e fose necesario esperar máis tempo.

Durante o período no que non poda realizar a práctica, ademais de realizar un seguimento da clase, realizará sempre que proceda outras tarefas que lle integren na dinámica de clase, tales como arbitrase, organización de materiais, espazos, grupos... tarefas de control, análise, observación etc... No caso de que non poda realizar parte da práctica, procederase a adaptar a intensidade, duración, execución, materiais, substituír exercicios ou tarefas por outras que si poda realizar, a fin que lle permitan acadar os obxectivos marcados.

Alumnado lesionado ou incapacitado de xeito permanente para realizar unha práctica determinada, será avaliado a través de actividades de ampliación e reforzo. Ditos contidos deberán estar en relación con contidos correspondentes aos traballados e deberán ser avaliados en igualdade de condicións aos contidos prácticos aos que substitúen.

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

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...

- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...

- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo. En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe. No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

Unha vez concluídas as avaliacións iniciais, as posibles presentacións de informes e resultados, se tomarán as medidas

necesarias de atención a diversidade e de alumnos/as con necesidades educativas especiais seguindo o exposto e recollido no artigo 7 do decreto 86/2015.

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

#### Observacións:

Do mesmo xeito, promoverase a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto polo Estado de dereito, o respecto e a consideración polas vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia.

Evitaranse os comportamentos, os estereotipos e os contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero.

Fomentarase as medidas para que o alumnado participe en actividades que lle permitan afianzar o espírito emprendedor e a iniciativa empresarial a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico

### 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
------------	------------	----------	----------	----------

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	Participación en rutas de sendeirismo da contorna para o coñecemento das posibilidades que ofrece o entorno para o uso saudable do tempo de lecer. Os obxectivos destas actividades son: ¿ Poder desenvolver de xeito coherente os contados de actividades no medio natural. ¿ Dar a coñecer as posibilidades lúdico-deportivas do entorno natural. ¿ Mellorar o coñecemento e posibilitar a práctica de deportes na natureza.			X
VIAXE A MANZANEDA	Participación no programa presentado pola diputación de Ourense. Programa ESQUIOU, con actividades no medio natural, incluíndo clases de esquí.		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
RELACIÓN DE INDICADORES DE LOGRO

#### Descrición:

1. Executar quecementos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando as diferentes partes do mesmo, identificando exercicios, estiramientos para os diferentes músculos, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución.
  - 1.1. Identificar e executar estiramientos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, adutores.
  - 1.2. Execución observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.
2. Realización de xeito autónomo de estiramientos e actividades propias da volta á calma.
  - 2.1. Diferenciar as características dos estiramientos que se realizan no quecemento en relación cos que se realizan na volta á calma, en canto duración, intensidade, execución
3. Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia aeróbica: carreira continua, fartlek, adestramento total... e da flexibilidade: adestramento activo, pasivo...
  - 3.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física: course navette e carreira contínua de a lo menos 20 minutos.
  - 3.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.
  - 3.3. Identificar e relacionar os diferentes valores da frecuencia cardiaca cos diferentes tipos de resistencia.
  - 3.4. Coñecer os valores de referencia no traballo e mellora da resistencia: f.c. de repouso, f.c. máxima, fórmulas de cálculo da f.c. máx
  - 3.5. Regular a intensidade do esforzo a través da frecuencia cardiaca.
  - 3.6. O pulsómetro como instrumento de traballo no desenvolvemento da resistencia.
4. Coñecemento dos efectos do traballo da resistencia e flexibilidade sobre a saúde.
  - 4.1. Identificar os efectos sobre os diferentes sistemas e órganos.
5. Realización individual de exercicios de control corporal: equilibrios, coordinación, interiorización do esquema corporal, propiocepción con e sen soporte musical.
  - 5.1. Realización dunha secuencia de exercicios individuáis na que se poña de manifestó o grao de control corporal.
  - 5.2. Amosar unha mellora no control, execución, eficacia... dos elementos básicos e habilidades traballadas e

requeridas.

- 5.3. Diferenciar e recoñecer os diferentes eixos e planos anatómicos e os movementos relacionados cos mesmos.
- 5.4. Executar secuencias de movementos coordinados con soporte musical.
- 5.5. Realizar de xeito correcto as secuencias de exercicios de control corporal de acordo cos baremos e pautas establecidas.
- 5.5. Recoñecer e situar os principais músculos do aparello locomotor.
6. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do Voleibol: posición fundamental, saque, diferentes formas de golpes, desprazamentos básicos
  - 6.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo: desprazamento, posicionamento, golpes varios e saque, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requeridas.
  - 6.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.
  - 6.3. Coñecer as partes e liñas do campo de voleibol.
  - 6.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do bádminton.
7. Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante y despóis da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.
  - 7.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.
  - 7.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.
  - 7.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.
  - 7.4. Observar e cumprir os protocolos establecidos pola situación de pandemia, tanto no uso da máscara, hixiene de mans, material, uso dos vestiarios, separación etc
8. Valoración dos beneficios de hábitos de vida saudables para a calidade de vida e a mellora da condición física: a alimentación.
  - 8.1. Concienciarse e coñecer as pautas para unha alimentación saudable.
  - 8.2. Recoñecer os diferentes alimentos que forman a pirámide alimenticia e aplicar os principios da alimentación saudable na confección de menús personalizados..
9. Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.
  - 9.1. Realizar as técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.
10. A orientación como deporte e actividade no medio natural. Os xogos de pistas e rastreo.
  - 10.1. Coñecer a orixe, evolución e regulamento.
  - 10.2. Usar axeitadamente o plano/mapa e o compás nas diversas actividades e xogos.
  - 10.3. Coñecer os principios teóricos da orientación: o mapa, norte magnético e xeográfico, lendas e escalas
  - 10.4. Coñecer os sinais básicos de rastrexo así coma a sinalización básica empregada nas rutas de sendeirismo
11. Os xogos populares e tradicionais.
  - 11.1. Realizar traballos de recompilación e investigación sobre diversos xogos populares e tradicionais: coñecemento do regulamento, historia, orixe e evolución.
  - 11.2. Executar diversos xogos tradicionais e populares tendo en conta o seu regulamento.
12. Coñecer e executar de xeito correcto según as pautas indicadas as técnicas atléticas traballadas.

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

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

O seguimento da programación realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indícarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

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

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



impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.  
- Ao finalizar o curso escolar. As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

## **9. Outros apartados**