

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	3º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	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	23
6. Medidas de atención á diversidade	23
7.1. Concreción dos elementos transversais	24
7.2. Actividades complementarias	25
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	28
9. Outros apartados	29

1. Introducción

A) CONTEXTUALIZACIÓN:

A sociedade actual caracterízase por profundos e constantes cambios a varios niveis: sociáis, culturais, tecnolóxicos, económicos e 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 fundamentais nos que se asenta unha sociedade sostible, esta ten o poder de contribuir a forxar cidadáns coas capacidades e destrezas necesarias para facer fronte a estas novas demandas. 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 3º ESO é de 3 grupos, un total de 59 alumnos/as.

C) O nº de repetidores é de 1 no grupo 3º ESO A, 2 en 3º ESO B e 3 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 AS SÚAS POSIBILIDADES	<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 adestramento.</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. incluirá 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 AS SÚAS POSIBILIDADES	25

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Coñocer, diferenciar e aplicar as fases e exercicios para diversos quecementos específicos e voltas á calma, así como pautas de duración e intensidade.	Coñece as fases, exercicios e pautas para a realización de quecementos específicos e volta á calma	PE	25
CA3.2.2. - Coñecer os diferentes sistemas de adestramento e exercicios para a mellora da C.F., identificando as adaptacións fisiolóxicas dos mesmos a nivel deportivo e saúde	1. Coñece os sistemas de adestramento traballados e os conceptos básicos dos mesmos en relación ás C.F.B. 2. Identifica diferentes exercicios de flexibilidade cos músculos traballados. 3. Coñece as principais adaptacións fisiolóxicas do traballo de C.F. e o seu efecto sobre a saúde.		
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.	1. Participa de xeito autónomo e responsable nas clases e actividades propostas. 2. Mantén hábitos de hixiene e aseo axeitados.	TI	75
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.	1. Acude coa equipación axeitada. 2. Utiliza os recursos e a aula virtual.		
CA3.2.1. - Mellorar nas competencias de condición física de acordo coa súa idade e sexo.	Acada os resultados mínimos establecidos para as diferentes probas físicas.		

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.	Manter unha actitude de respecto e colaboración con todos e todas os membros da clase, rexeitando calquer actitude de discriminación e marxinação por condición física, identidade sexual, orixe, nivel económico etc..		
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.	Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza os exercicios propostos de quecemento e volta á calma de xeito autónomo e responsable. 2. Cumpre as normas de seguridade e execución propostas en cada actividade. 		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
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.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - 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.

Contidos

- 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.
- 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.
- 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.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Coñece os protocolos básicos de actuación ante accidentes e lesións deportivas: protocolo PAS, protocolo atragantamentos, RCP, tratamento básico de lesións deportivas: escorreduras, golpe de calor, contusións, perda de coñecemento...	PE	30
CA3.3.1. - Coñece o regulamento, as técnicas e principios tácticos das diversas habilidades deportivas traballadas	Coñece o regulamento e os aspectos técnico básicos dos deportes traballados, así como noções básicas sobre orixe, historia e evolución dos mesmos que lle permitan unha integración e comprensión global das aprendizaxes.		

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.	1.Participa de xeito autónomo e responsable nas clases e actividades propostas. 2. Aмоса interés por adquirir rutinas saudables dentro da práctica deportiva.	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.	1. Realiza quecementos específicos de xeito autónomo aplicando as diferentes fases e realizando exercicios diversos de acordo coas características da parte principal. 2. Mantén hábitos de hixiene durante e despóis da práctica: aseo persoal e cambio de roupa.		
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.	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.		
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.	Fai un uso responsable das instalacións e materiais deportivos e das novas tecnoloxías.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas,		
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.	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.		
CA3.3.2. - Executa de xeito global e satisfactorio as diversas técnicas e habilidades deportivas traballadas de acordo cos modelos e criterios de execución propostos.	Executa de xeito global e satisfactorio as diversas técnicas e habilidades deportivas traballadas de acordo cos modelos e criterios de execución propostos.		
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.	Executa de xeito global e satisfactorio as diversas técnicas e habilidades deportivas traballadas de acordo cos modelos e criterios de execución propostos.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas.		

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.	Participa e colabora co resto dos compañeiros/as usando estratexias que permitan un bo ambiente de traballo e o aproveitamento da clase e aprendizaxes.		
CA4.3 - 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.	Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	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		
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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autorregulación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.

Contidos

- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais.
 - 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).
- Toma de decisións:
 - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

Contidos
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

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

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	1. Coñece as pautas básicas dunha alimentación saudable e os diferentes alimentos que conforman a pirámide alimenticia. 2. Recoñece e relaciona os conceptos de gasto enerxético e distribución calórica ao longo do día. 3. Identifica hábitos saudables en relación á alimentación.	PE	30
CA3.3.1. - Coñece o regulamento, as técnicas e principios tácticos das diversas habilidades deportivas traballadas	Coñece o regulamento e os aspectos técnico básicos dos deportes traballados, así como nocións básicas sobre orixe, historia e evolución dos mesmos que lle permitan unha integración e comprensión global das aprendizaxes.		
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.	1. Participa de xeito autónomo e responsable nas clases e actividades propostas. 2. Aмосa interés por adquirir rutinas saudables dentro da práctica deportiva.	TI	70
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas,		
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.	Respecta e observa as pautas e normas de seguridade tanto a nivel individual como colectivo antes, durante e despois da práctica deportiva.		
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.	Fai un uso responsable das instalacións e materiais deportivos e das novas tecnoloxías.		
CA3.3.2. - Executa de xeito global e satisfactorio as diversas técnicas e habilidades deportivas traballadas de acordo cos modelos e criterios de execución propostos.	Executa de xeito global e satisfactorio as diversas técnicas e habilidades deportivas traballadas de acordo cos modelos e criterios de execución propostos.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Executa de xeito global e satisfactorio as diversas técnicas e habilidades deportivas traballadas de acordo cos modelos e criterios de execución propostos.		
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.	Executa as tarefas propostas, sexan individuais ou colectivas de acordo coas súas posibilidades e axustándose ás pautas esixidas.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa de xeito activo na execución e organización das diversas actividades propostas, de acordo coas súas posibilidades respectando as regras e pautas marcadas.		
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.	Participa e colabora co resto dos compañeiros/as usando estratexias que permitan un bo ambiente de traballo e o aproveitamento da clase e aprendizaxes.		
CA4.3 - 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.	Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusións sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	Executa con efectividade e soltura as propostas rítmico-musicais, amosando actitude de respecto pola pluriculturalidade.		
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.	Executa con autonomía e dominio diversas actividades rítmicas en colaboración cos compañeiros/as, incluíndo bailes e danzas do mundo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	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		
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.	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.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Realiza de xeito individual e/ou colectivo diversos xogos de orientación e/ou busca de tesouros con axuda de planos.		
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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Contidos

- 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.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
 - Igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
 - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.
- 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.

Contidos

- 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

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
INSTALACIÓNS E EQUIPAMENTO

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 medicináis 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 bádminton e redes.
- ¿ 15 raquetas de bádminton
- ¿ 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 inxerencias 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
Peso UD/ Tipo Ins.	35	35	30	100
Proba escrita	25	30	30	28
Táboa de indicadores	75	70	70	72

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, aductores.

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 ultimate: 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 ultimate: 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, entre eles ultimate.

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

6.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do bádminton: agarre da raqueta, desprazamento, posicionamento, golpes varios e saque, 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 bádminton.

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. Coñecemento do feito olímpico: XXOO antigos e modernos.
 - 10.1. Coñecer a orixen e evolución dos XXOO: as probas atléticas, XXOO paralímpicos e de inverno. Deportistas destacados dos XXOO a nivel internacional, nacional e galego.
11. A orientación como deporte e actividade no medio natural. Os xogos de pistas e rastreo.
 - 11.1. Coñecer a orixe, evolución e regulamento.
 - 11.2. Usar axeitadamente o plano/mapa e o compás nas diversas actividades e xogos.
 - 11.3. Coñecer os principios teóricos da orientación: o mapa, norte magnético e xeográfico, lendas e escalas.
 - 11.3. Coñecer os sinais básicos de rastrexo así coma a sinalización básica empregada nas rutas de sendeirismo

PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN:

O logro das diversas competencias pasa polo traballo de diversos contidos, os cales destacan por ten 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 60% (6 puntos)
CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos)
CONTIDOS FUNDAMENTAIS 10% (1 punto)

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 60% (6 puntos)
2. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS 30% (3puntos)
3. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS 10% (1 punto)

4. TRABALLO VOLUNTARIO (suma 1 punto a maiores)

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 aproximarase a nota superior seguinte, con un 0,5 ou menos a nota será aproximada a nota inferior.

1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTÁIS.

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 CONCEPTUÁIS.

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 móvil, 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, e que procedo a enumerar:

BLOQUE 1

C.A.1.1.

C.A.1.2.

C.1.1.4.

C.1.1.6.

C.1.1.7.

C.1.1.9.

C1.2.2.

C.1.2.4.

BLOQUE 4

C.A.4.2.

C.A.4.3.

C.4.1.1.

C.4.4.

C.4.5.1.

C.4.5.2.

C.4.5.3.

BLOQUE 6

C.A.6.1.

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, anecdóticos, diarios de clase etc...

Cando se observe un comportamento ou actitude que vai en contra da consecución dos criterios de avaliacións fundamentais (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.

3.2. AVALIACIÓN CONTIDOS DE AMPLIACIÓN

Os contidos de ampliación se refiren a aqueles traballos e actividades que de xeito voluntario o alumnado realice a fin de incrementar a súa nota ata 1 punto por avaliación sempre e cando ésta sexa igual ou maior a 5.

É dicir, estas actividades e traballos soamente poderán subir cando o alumno/a teña a avaliación aprobada ou recuperada.

Estas actividades de ampliación poden ser utilizadas polo alumnado para compensar parte daquelas notas negativas obtidas no anterior apartado da avaliación de contidos fundamentais, sempre que se entreguen dentro do prazo establecido.

As diversas actividades e traballos de ampliación estarán na aula virtual e tamén poden ser propostas polos propios alumnos/as de acordo cos seus intereses e inxerencias.

4. AVALIACIÓN DE TRABALLOS VOLUNTARIOS

O alumnado tendrá a posibilidade de sumar ata 1 punto extra en cada avaliación a través da realización de traballos voluntarios de ampliación.

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/o 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 o 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 pendentes.

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 arbitraje, 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 presentación 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 - COMPRENSIÓN LECTORA	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	X	X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X
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.
PLAN PROXECTA: XOGADE	Participación dentro do plan Proxecta, modalidade Xogade nas actividades propostas a través da Asociación Deportiva Arenteiro. As actividades propostas son: Campo a Través, Badminton e Carreira de Orientación. Os obxectivos plantexados son: ¿ Favorecer o uso do tempo de lecer de xeito saudable implicándose na práctica deportiva e na competición. ¿ Desenvolver o espírito do xogo limpo e os valores de superación e esforzo a través da competición deportiva. ¿ Mellorar as relacións dos alumnos/as e as súas capacidades de organización e autonomía.	X	X	X
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

Observacións:

1. Plan Proxecta: Promoción de estilo de vida saudables/ Xogade. Modalidade de Deportes (Badminton, Carreira de Orientación, Campo a Través) e Modalidade de Coñece o meu Club.
2. Actividades no Medio Natural: Rutas de Sendeirismo.

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:

INDICADORES DE LOGRO

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, aductores.
 - 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 e con e sen soporte musical.

5.1. Realización dunha secuencia de exercicios individuais 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 badminton: agarre da raqueta, posición fundamental, saque, diferentes formas de golpes, desprazamentos básicos e

6.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do bádminton: agarre da raqueta, 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 bádminton.

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. Coñecemento do feito olímpico: XXOO antigos e modernos.

10.1. Coñecer a orixen e evolución dos XXOO: as probas atléticas, XXOO paralímpicos e de inverno. Deportistas destacados dos XXOO a nivel internacional, nacional e galego.

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

- 11.1. Coñecer a orixe, evolución e regulamento.
- 11.2. Usar axeitadamente o plano/mapa e o compás nas diversas actividades e xogos.
- 11.3. Coñecer os principios teóricos da orientación: o mapa, norte magnético e xeográfico, lendas e escalas.
- 11.3. Coñecer os sinais básicos de rastrexo así coma a sinalización básica empregada nas rutas de sendeirismo
12. Os xogos populares e tradicionais. 12.1. Realizar traballos de recompilación e investigación sobre diversos xogos populares e tradicionais: coñecemento do regulamento, historia, orixe e evolución.
- 12.2. Executar diversos xogos tradicionais e populares tendo en conta o seu regulamento.
13. 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..

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

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