

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	4º 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	5
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	17
6. Medidas de atención á diversidade	20
7.1. Concreción dos elementos transversais	21
7.2. Actividades complementarias	22
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	22
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	24
9. Outros apartados	24

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 4º ESO é de 3 grupos, un total de 73 alumnos/as.

C) Non existen repetidores pero si 2 alumnos coa materia pendente do curso anterior.

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 tamén existe un alumno cunha adaptación curricular específica debido a unha doenza grave que lle imoide a realización de calquer tipo de actividade de intensidade moderada e aquelas nas que exista risco de golpes. Dita ACE xa está entregada a inspección.

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	U.D. centrada no desenvolvemento da condición física e da capacidade de relaxación a través do traballo da forza e flexibilidade, tendo como base un traballo de resistencia no primeiro caso e de técnicas de relaxación e respiración así como de automasaxe. Tamén se afondará na estrutura da sesión do adestramento: o quecemento específico e na volta á calma.	35	25	X		
2	MELLORO AS MIÑAS HABILIDADES E SEGURIDADE 1	U.D. encamiñada ao incremento da bagaxe e habilidades físico- deportivas, tanto de carácter individual como colectivo. Así mesmo se afondará nos aspectos de seguridade, prevención e actuación ante accidentes. (Primeiros Auxilios)	30	20		X	
3	MELLORO AS MIÑAS HABILIDADES E COIDO A MIÑA SAÚDE 2	U.D. encamiñada ao incremento da bagaxe e habilidades físico-deportivas de carácter colectivo.. Así mesmo se desenvolverán contidos relacionados cos mitos e falsas crenzas sobre a actividade física e do deporte.	35	25			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	COÑEZO O MEU CORPO E DESCUBRO AS SÚAS POSIBILIDADES	25

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e 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. Identificar e executar axeitadamente estiramientos para o desenvolvemento da flexibilidade. 2. Identificar nos exercicios de forza e de flexibilidade os músculos traballados, o sistema de adestramento e tipo de forzae flexibilidade. 3. A sesión de adestramento: o quecemento e volta á calma.	PE	25
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, 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.	Realizar de xeito autónomo e activo quecemento específicos, aplicando e executando as fases e exercicios axeitados en cada ocasión		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da 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.	Manter unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusión sexistas ou baseadas en estereotipos.		
CA1.4 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utiliza con responsabilidade e seguridade as tecnoloxías necesarias para o desenvolvemento da clases.		
CA2.3 - 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.	1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física. 2. Executar axeitadamente os exercicios traballados para o desenvolvemento da flexibilidade e da forza aplicando as pautas e principios de adestramento deportivo.	TI	75
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa e colabora de xeito activo na organización e execución das actividades propostas, amosando iniciativa e implicación no proceso e execución das mesmas.		
CA2.5 - 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.	1. Observa e respecta o uso de material e instalacións para diminuír o risco de lesións e accidentes. 2. Respecta os regulamentos e pautas na execución para minimizar lesións e accidentes tanto propios como alleos.		

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.	1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física. 2. Executar axeitadamente os exercicios traballados para o desenvolvemento da flexibilidade e da forza aplicando as pautas e principios de adestramento deportivo.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.	1. Mantén actitude crítica ante calquer manifestación antideportiva. 2. Avoga pola inclusión e integración antes que polo resultado. 3. Busca a satisfacción a través do xogo limpo e deportividade.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	mantén unha actitude de respecto e integración con todos/as compañeiros/as da clase, rexeitando calquer manifestación de discriminación por motivos de rendemento motor, identidade sexual, orixe, nivel económico, aspecto físico...		

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. - Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración. - Autorregulación e planificación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Planificación e autorregulación de proxectos motores:

Contidos

- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
 - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
2	MELLORO AS MIÑAS HABILIDADES E SEGURIDADE 1	20

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - 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.	Baloncesto: Coñece o regulamento, historia e evolución do baloncesto, así como a cancha (liñas e zonas) a composición do equipo, postos dos xogadores e características.	PE	24
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.	Baloncesto: Coñece o regulamento, historia e evolución do baloncesto, así como a cancha (liñas e zonas) a composición do equipo, postos dos xogadores e características.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e 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. Identifica e executa axeitadamente estiramientos para o desenvolvemento da flexibilidade. 2. Identifica nos exercicios de forza e de flexibilidade os músculos traballados, o sistema de adestramento e tipo de forzae flexibilidade. 3. A sesión de adestramento: o quecemento e volta á calma.	TI	76
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, 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.	Realiza de xeito autónomo e activo quecementos específicos, aplicando e executando as fases e exercicios axeitados en cada ocasión		
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 depeortivas: Protocolo PAS, manobra Hemlich, Posición Lateral Seguridade, RCP, tratamento básico de lesión deportivas como escorreduras, golpe de calor, contusións, perda de coñecemento...		
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utiliza con responsabilidade e seguridade as tecnoloxías necesarias para o desenvolvemento da clases.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa e colabora de xeito activo na organización e execución das actividades propostas, amosando iniciativa e implicación no proceso e execución das mesmas.		
CA2.5 - 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.	1. Observa e respecta o uso de material e instalacións para diminuír o risco de lesións e accidentes. 2. Respecta os regulamentos e pautas na execución para minimizar lesións e accidentes tanto propios como alleos.		
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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Baloncesto: Domina as técnicas básicas de baloncesto: bote, pase, recepción, desprazamentos, paradas en 1 e 2 tempos, lanzamentos e entradas a canastra e posicionarse de xeito correcto no campo en función das situación de ataque-defensa.		
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.	Baloncesto: Supera as probas de avaliación (circuito dominio técnico) seguindo as pautas establecidas e tempos de execución.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Amosa iniciativa e implicación no traballo e tarefas tanto individual como grupal		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantén actitude crítica ante calquer manifestación antideportiva. 2. Avoga pola inclusión e integración antes que polo resultado. 3. Busca a satisfacción a través do xogo limpo e deportividade. 		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Mantén unha actitude de respecto e integración con todos/as compañeiros/as da clase, rexeitando calquer manifestación de discriminación por motivos de rendemento motor, identidade sexual, orixe, nivel económico, aspecto físico...		
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.	Mantén unha actitude de inclusión cara calquer tipo de actividade que se realice, evitando alusión sexistas ou baseadas en estereotipos.		
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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comba: Executa secuencias e saltos individuais básicos aplicando as técnicas traballadas e seguindo as pautas marcadas dentro dos baremos de cualificación. 2. Executa coreografías de comba grupais con/sin base musical. 		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Contidos

- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
 - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
 - 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 motrices 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 nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema 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 actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

Contidos
- Organización de espectáculos e eventos artístico-expresivos.

UD	Título da UD	Duración
3	MELLORO AS MIÑAS HABILIDADES E COIDO A MIÑA SAÚDE 2	25

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e 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.	Coñece diferentes falsas crenzas e actitudes peligrosas sobre a actividade física: orixe e tratamento das maniotas, a perda da graxa e sudoración, traballo de hipertrofia.. etc..	PE	25
CA2.3 - 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.	1. Coñece o regulamento básico así como os aspecto técnico-tácticos do voleibo. 2. Coñece a cancha de volei a composición do equipo, xogadores e características, secuencia básica de xogo. 3. Coñece a historia, orixe e evolución do volei como deporte colectivo.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, 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 de xeito autónomo e activo queceamento específicos e voltas á calma, aplicando e executando as fases e exercicios axeitados en cada ocasión.	TI	75
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa e colabora de xeito activo na organización e execución das actividades propostas, amosando iniciativa e implicación no proceso e execución das mesmas.		
CA2.5 - 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.	1. Observa e respecta o uso de material e instalacións para diminuír o risco de lesións e accidentes. 2. Respecta os regulamentos e pautas na execución para minimizar lesións e accidentes tanto propios como alleos.		
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utiliza con responsabilidade e seguridade as tecnoloxías necesarias para o desenvolvemento da clases.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Executa as acción técnico-tácticas básicas básicas do voleibol de acordo cos baremos establecidos: saque, toque de man baixa (recepción), toque de dedos (pase colocación), amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requeridas.		
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, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Aplica o regulamento de voleibol e as técnicas traballadas en situación real de xogo ou en situación xogadas modificadas e adaptadas ao seu nivel		
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 eficaz e creativo as diferentes tarefas propostas para a avaliación		
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.	Amosa iniciativa e implicación no traballo e tarefas tanto individual como grupal		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización 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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantén actitude crítica ante calquer manifestación antideportiva. 2. Avoga pola inclusión e integración antes que polo resultado. 3. Busca a satisfacción a través do xogo limpo e deportividade. 		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Mantén unha actitude de respecto e integración con todos/as compañeiros/as da clase, rexeitando calquer manifestación de discriminación por motivos de rendemento motor, identidade sexual, orixe, nivel económico, aspecto físico...		
CA5.1 - Identificar e contextualizar a influencia social do deporte nas sociedades actuais, valorando as súas orixes, evolución, distintas manifestacións e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Valora as diferentes manifestacións deportivas e lúdicas propias da comunidade galega e locais. Recoñece diferentes xogos tradicionais e deportes de arraigo na comunidade, sobre todos aqueles relacionados co entorno.		

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.	1. Implícase na realización de quecementos e exercicios de volta á calma de xeito autónomo e responsable. 2. Aplica as pautas e principios do quecemento e volta á calma de xeito responsable e individualizado.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas 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.	1. Realiza os diferentes xogos de busca de tesouros e rastrexo respectando o regulamento e mantendo unha actitude de conservación e mellora do entorno natural. 2. Coñece e aplica as técnicas de orientación como uso do plano e compás.		
CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	1. Diseña e organiza xogos de rastrexo e busca en colaboración cos compañeiros/as. 2. Aplica protocolos e normas para o uso e conservación do medio natural durante a realización dos mesmos.		

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. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Suplementación e dopaxe no deporte. - Riscos e condicionantes éticos. - 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 nas 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. - Planificación e autorregulación de proxectos motores:

Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema 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 actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e 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 distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os deportes como sinal de identidade cultural.
- Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Novos espazos e prácticas deportivas urbanas.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano.

Contidos

- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

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 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 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
- Saltómetro vertical
- 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
Peso UD/ Tipo Ins.	35	30	35	100
Proba escrita	25	24	25	25
Táboa de indicadores	75	76	75	75

Cráterios de cualificación:

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

1. Asistir e participar de xeito activo nas clases e nas actividades docentes, amosando interés por adquirir novos coñecementos e habilidades.

1. Amosar actitudes de respecto e de colaboración de cara aos compañeiros/as, ao profesor/a, as instalacións, materiais e equipamentos deportivos, así como do entorno onde se realicen as diversas actividades.

2. Realizar quecementos e voltas á calma de xeito autónomo aplicando os principios, pautas e os diferentes exercicios para cada unha das partes.

3. Coñecer e aplicar de xeito global os aspecto técnico-tácticos e regulamentarios dos deportes traballados: baloncesto e voleibol.

4. Coñecer de xeito global a historia, evolución e regulamento do baloncesto e do voleibol.

5. Executar de xeito individual os saltos e as secuencias básicas de comba propostos, e realizar diferentes xogos populares e tradicionais relacionados co salto de corda.

6. Identificar e amosar unha actitude crítica de cara aos mitos e falsas crenzas que hai sobre o deporte e a actividade física

7. Incrementar o rendemento das capacidades físicas: resistencia, forza e flexibilidade.

8. Coñecer e aplicar algunha técnica de relaxación que implique o control da respiración e do tono muscular.

9. Coñecer de xeito xenérico os métodos e sistemas de adestramento e mellora da forza e da flexibilidade así como identificar diversos exercicios para cada un deles.

10. Coñecer os principios básicos e pautas de actuación elementáis dos primeiros auxilios.

11. Coñecer e aplicar o regulamento e desenvolver e aplicar as técnicas básicas nos xogos e deportes alternativos traballados.

12. Aplicar as técnicas básicas de orientación do plano na realización de xogos de busca de tesouro.

13. Realizar actividades rítmicas con base musical de xeito individual e colectivo..

CONCRECCIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1) Realización de quecementos específicos e de actividades de volta á calma seguindo as pautas explicadas e realizando diferentes exercicios de estiramentos, movilizacións articulares e activación e recuperación cardio-respiratoria.

1.1. Realizar quecementos de xeito autónomo e individualizado, diferenciando os diferentes tipos e partes do mesmo, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución dos diferentes exercicios de acordo co obxectivo da sesión.

1.2. Identificar e executar estiramentos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, aductores.

1.3. Executar observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.

1.4. Identificar, executar e seleccionar diferentes exercicios específicos de quecemento en función dos obxectivos da parte principal da sesión.

1.5. Diferenciar as características dos estiramentos do quecemento e de volta á calma en canto a duración, intensidade, execución...

2) Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia forza (autocargas, parellas, multisaltos, multilanzamentos, isometría, sobrecargas...) e da flexibilidade (activo, pasivo...)

2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.

2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramentos 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.

2.3. Realizar os diferentes sistemas de adestramento de flexibilidade observando os principios de intensidade e duración.

- 2.4. Identificar diferentes exercicios para a mellora da forza, discernindo neles o sistema de adestramento empregado, tipo de forza desenvolvido, tipo de contracción muscular requirida e músculos traballados.
- 3) Coñecemento dos efectos do traballo da forza e flexibilidade sobre a saúde e rendemento deportivo.
- 3.1. Recoñecer sobre os diferentes sistemas e órganos.
- 3.2. Asimilar a importancia do traballo da forza e flexibilidade na saúde e rendemento deportivo.
- 4) Coñecemento de bases teóricas sobre a fisioloxía da forza e aplicación práctica.
- 4.1. Identificar o concepto de cadea cinética e das diferentes funcións que teñen os músculos na realización dos movementos en diversos exercicios.
- 4.2. Identificar e coñecer os diferentes tipos de forza e a súa clasificación na práctica de exercicios.
- 4.3. Identificar e recoñecer os diferentes tipos de contracción muscular na práctica de exercicios.
- 4.4. Identificar e executar diferentes tipos de exercicios para o traballo e a mellora dos principais músculos do aparello locomotor, relacionándoos co tipo de forza e co sistema de adestramento correspondente.
- 4.5. Acadar os valores mínimos na realización das probas requiridas no traballo de forza.
- 5) Realización de diferentes habilidades de salto de comba
- 5.1. Executar secuencias e saltos individuais básicos de saltos de comba aplicando as técnicas traballadas e seguindo as pautas marcadas dentro dos baremos de cualificación, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.
- 5.2. Realizar actividades de salto de corda en grupo, ben como xogos de corda de carácter tradicional como coreografías colectivas con/sin base musical.
- 6) Coñecemento e execución global dos aspectos técnico-táctico e regulamentarios do voleibol.
- 6.1. Executar as accións técnico-tácticas básicas do voleibol: posición básica, desprazamentos, posicionamento no campo (saque, xogo, recepción) saque, toque de man baixa (recepción), toque de dedos (pase colocación), amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.
- 6.1.1. Posicionarse de xeito básico no campo de acordo coa situación de ataque-defensa e de saque-recepción-xogo.
- 6.2. Aplicar o regulamento durante o xogo ou durante tarefas xogadas modificadas de acordo co nivel motriz.
- 6.3. Coñecer as partes e liñas do campo de xogo.
- 6.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do voleibol, a composición do equipo e principais postos e xogadores.
- 7) Baloncesto: Dominio das técnicas básicas de baloncesto: bote, pase, recepción, desprazamentos, paradas en 1 e 2 tempos, lanzamentos e entradas a canastra,... ..
- 7.1. Superar os circuitos e as diferentes probas prácticas de baloncesto de acordo cos baremos de técnica e tempo establecidos, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.
- 7.2. Executar de xeito global os xestos técnicos do baloncesto en situación de xogo: orientarse no pase e na recepción, desprazamentos con e sin balón, lanzamentos e entradas a canastra.
- 7.3. Posicionarse de xeito correcto no campo en función da situación de ataque-defensa.
- 8) 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.
- 8.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.
- 8.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.
- 8.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.
- 8.4. Amosar respecto e sensibilidade cara o entorno onde se realicen as diferentes actividades, sobre todo cando se traten de entornos naturais.
- 8.5. Manter e respectar as medidas de seguridade durante a práctica.
- 9) Valoración da importancia das nocións básicas de primeiros auxilios e socorrismo.
- 9.1. Coñecer os principios e pasos básicos de actuación no auxilio.
- 9.2. Coñecer das manobras de reanimación e de Hemlich.
- 9.3. Identificar e coñecemento das pautas de intervención ante lesión común: golpes, feridas, queimaduras, golpes de calor, fracturas e esquiñes...e outras.
- 10) Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.
- 10.1. Realizar das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.
- 11) Coñecemento de falsas crenzas sobre a práctica deportiva e do exercicio físico.: Desmitificar de certas crenzas sobre o exercicio: coñecemento da orixe e tratamento das maniotas, efectos do traballo de forza, sudoración e adelgazamento, realización de abdominais e perda de graxa localizada...
- 12) Coñecemento das técnicas básicas de orientación de mapas e planos para a realización de xogos de busca de tesouros.
- 12.1. Coñecer os conceptos de norte xeográfico, norte magnético, os símbolos básicos dos planos/mapas, curvas de nivel e escalas.
- 12.2. Colaborar cos compañeiros/as na organización, elaboración e execución de percorridos de busca de tesouros.
- 12.3. Aplicar e respectar pautas para a protección e conservación do medio e entorno natural

- 13) Aceptación dos diferentes niveis de rendemento motor tanto propios como alleos, amosando actitudes de respecto, integración e non discriminación e rexeitando estereotipos en relación a identidade sexual, orixe social etc..
- 13.1 Traballar en grupo/parella nos diversos xogos/tarefas/exercicios, aceptando as diferencias de rendemento motor.
- 13.2. Amosar actitudes de cooperación e integración con respecto aos compañeiros/as.
- 13.3. Valorar o esforzo propio e alleo dentro das posibilidades de cada un, amosando unha actitude de superación e esforzo.
- 14) Traballar e participar de xeito activo, amosando interés por incrementar a condición física e o rendemento motor e deportivo, sendo capaces de realizar quecementos e voltas á calma de xeito autónomo e individualizado.

Cráterios 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, así como o plan de recuperación que precisa.

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.

Ademáis do diferente ritmo de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motor, 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 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.

- Alumnado con diferente nivel de competencia motor. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motor 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 ou permanentemente 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, ademáis 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 con diferentes ritmos de aprendizaxe:

- 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.

- 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
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, a linguaxe, expresións, estereotipos e 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.
OBRADOIRO DE IOGA E RELAXACIÓN	Obradoiro de iniciación a práctica básica de ioga e técnicas de relaxación	X		
INICIACIÓN Á ESGRIMA ANTIGA	A través da Escola de Esgrima Antiga de Ourense se realizará unha iniciación as técnicas desta modalidade deportiva		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
INDICADORES DE LOGRO

Descrición:

1) Realización de quecementos específicos e de actividades de volta á calma seguindo as pautas explicadas e realizando diferentes exercicios de estiramientos, movilizacións articulares e activación e recuperación cardio-respiratoria.

1.1. Realizar quecementos de xeito autónomo e individualizado, diferenciando os diferentes tipos e partes do mesmo, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución dos diferentes exercicios de acordo co obxectivo da sesión.

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

1.3. Executar observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.

1.4. Identificar, executar e seleccionar diferentes exercicios específicos de quecemento en función dos obxectivos da parte principal da sesión.

1.5. Diferenciar as características dos estiramientos do quecemento e de volta á calma en canto a duración, intensidade, execución...

2) Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia forza (autocargas, parellas, multsaltos, multilanzamentos, isometría, sobrecargas...) e da flexibilidade (activo, pasivo...)

2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.

2.2. 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.

2.3. Realizar os diferentes sistemas de adestramento de flexibilidade observando os principios de intensidade e duración.

- 2.4. Identificar diferentes exercicios para a mellora da forza, discernindo neles o sistema de adestramento empregado, tipo de forza desenvolvido, tipo de contracción muscular requirida e músculos traballados.
- 3) Coñecemento dos efectos do traballo da forza e flexibilidade sobre a saúde e rendemento deportivo.
- 3.1. Recoñecer sobre os diferentes sistemas e órganos.
- 3.2. Asimilar a importancia do traballo da forza e flexibilidade na saúde e rendemento deportivo.
- 4) Coñecemento de bases teóricas sobre a fisioloxía da forza e aplicación práctica.
- 4.1. Identificar o concepto de cadea cinética e das diferentes funcións que teñen os músculos na realización dos movementos en diversos exercicios.
- 4.2. Identificar e coñecer os diferentes tipos de forza e a súa clasificación na práctica de exercicios.
- 4.3. Identificar e recoñecer os diferentes tipos de contracción muscular na práctica de exercicios.
- 4.4. Identificar e executar diferentes tipos de exercicios para o traballo e a mellora dos principais músculos do aparello locomotor, relacionándoos co tipo de forza e co sistema de adestramento correspondente.
- 4.5. Acadar os valores mínimos na realización das probas requiridas no traballo de forza.
- 5) Realización de diferentes habilidades de salto de comba
- 5.1. Executar secuencias e saltos individuais básicos de saltos de comba aplicando as técnicas traballadas e seguindo as pautas marcadas dentro dos baremos de cualificación, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.
- 5.2. Realizar actividades de salto de corda en grupo, ben como xogos de corda de carácter tradicional como coreografías colectivas con/sin base musical.
- 6) Coñecemento e execución global dos aspectos técnico-táctico e regulamentarios do voleibol.
- 6.1. Executar as accións técnico-tácticas básicas do voleibol: posición básica, desprazamentos, posicionamento no campo (saque, xogo, recepción) saque, toque de man baixa (recepción), toque de dedos (pase colocación), amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.
- 6.1.1. Posicionarse de xeito básico no campo de acordo coa situación de ataque-defensa e de saque-recepción-xogo.
- 6.2. Aplicar o regulamento durante o xogo ou durante tarefas xogadas modificadas de acordo co nivel motriz.
- 6.3. Coñecer as partes e liñas do campo de xogo.
- 6.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do voleibol, a composición do equipo e principais postos e xogadores.
- 7) Baloncesto: Dominio das técnicas básicas de baloncesto: bote, pase, recepción, desprazamentos, paradas en 1 e 2 tempos, lanzamentos e entradas a canastra,... ..
- 7.1. Superar os circuitos e as diferentes probas prácticas de baloncesto de acordo cos baremos de técnica e tempo establecidos, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.
- 7.2. Executar de xeito global os xestos técnicos do baloncesto en situación de xogo: orientarse no pase e na recepción, desprazamentos con e sin balón, lanzamentos e entradas a canastra.
- 7.3. Posicionarse de xeito correcto no campo en función da situación de ataque-defensa.
- 8) 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.
- 8.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.
- 8.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.
- 8.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.
- 8.4. Amosar respecto e sensibilidade cara o entorno onde se realicen as diferentes actividades, sobre todo cando se traten de entornos naturais.
- 8.5. Manter e respectar as medidas de seguridade durante a práctica.
- 9) Valoración da importancia das nocións básicas de primeiros auxilios e socorrismo.
- 9.1. Coñecer os principios e pasos básicos de actuación no auxilio.
- 9.2. Coñecer das manobras de reanimación e de Hemlich.
- 9.3. Identificar e coñecemento das pautas de intervención ante lesión común: golpes, feridas, queimaduras, golpes de calor, fracturas e esquiñes...e outras.
- 10) Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.
- 10.1. Realizar das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.
- 11) Coñecemento de falsas crenzas sobre a práctica deportiva e do exercicio físico.: Desmitificar de certas crenzas sobre o exercicio: coñecemento da orixe e tratamento das maniotas, efectos do traballo de forza, sudoración e adelgazamento, realización de abdominais e perda de graxa localizada...
- 12) Coñecemento das técnicas básicas de orientación de mapas e planos para a realización de xogos de busca de tesouros.
- 12.1. Coñecer os conceptos de norte xeográfico, norte magnético, os símbolos básicos dos planos/mapas, curvas de nivel e escalas.
- 12.2. Colaborar cos compañeiros/as na organización, elaboración e execución de percorridos de busca de tesouros.
- 12.3. Aplicar e respectar pautas para a protección e conservación do medio e entorno natural

- 13) Aceptación dos diferentes niveis de rendemento motor tanto propios como alleos, amosando actitudes de respecto, integración e non discriminación e rexeitando estereotipos en relación a identidade sexual, orixe social etc..
- 13.1 Traballar en grupo/parella nos diversos xogos/tarefas/exercicios, aceptando as diferencias de rendemento motor.
- 13.2. Amosar actitudes de cooperación e integración con respecto aos compañeiros/as.
- 13.3. Valorar o esforzo propio e alleo dentro das posibilidades de cada un, amosando unha actitude de superación e esforzo.
- 14) Traballar e participar de xeito activo, amosando interese por incrementar a condición física e o rendemento motor e deportivo, sendo capaces de realizar queceamentos e voltas á calma de xeito autónomo e individualizado.

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