

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36020349	IES de Sanxenxo	Sanxenxo	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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	25
4.2. Materiais e recursos didácticos	28
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	28
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	29
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	30
6. Medidas de atención á diversidade	31
7.1. Concreción dos elementos transversais	32
7.2. Actividades complementarias	33
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	33
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	35
9. Outros apartados	36

## 1. Introducción

A presente programación está baseada no esquema formulado no Decreto 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia desenvolto na ORDE do 26 de maio de 2023 pola que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa.

Centro Educativo: IES SANXENXO

Unidades: 12

Ensinanzas que se poden cursar: EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA

Niveis: 1º, 2º, 3º e 4º curso da ESO.

Agrupamentos: tres agrupamentos por cada un dos niveis.

Alumnado do centro: 310

Datos lingüísticos: a lingua materna predominante é o castelán, nas vilas próximas ao centro e ao litoral, e o galego nas parroquias do interior do concello. No centro, a lingua vehicular maioritaria é o castelán.

Para o desenvolvemento das clases de Educación Física dispónse dos seguintes espazos:

### XIMNASIO :

As dimensións son de 25 m de longo por 16 m de ancho. O chan é de madeira de bastante boa calidade.

Presenta elementos de risco que invaden o espazo natural onde se desenvolven as clases: cabina de material totalmente acrisolada e con unha esquina moi perigosa; manguera de incendios, situada á altura das testas do alumnado, e cunha protección metálica ca converte nun elemento moi perigoso no caso de impacto fortuito contra a mesma.

A superficie acrisolada, que rodea as paredes do ximnasio na súa parte superior, fai moi difícil o emprego de balóns, e resta moitas posibilidades de traballo por no dispoñer de suficiente superficie de parede libre de obstáculos, para a realización de moitos exercicios.

### PISTA EXTERIOR:

O centro dispón unicamente dunha pista polideportiva (40 x 20m), marcada cunha pista de balonmán - fútbol sala e una pista de voleibol.

Moi próximo ó centro existe un piñeiral que polas súas características é apropiado para realizar actividades do bloque de condición física e actividades no medio natural.

A praia de Baltar atópase a uns 200 m do centro. Tamén é un espazo do que podemos facer uso para desenvolver actividades do bloque de actividade física e saúde, así coma todo tipo de xogos con material alternativo ( palas, discos voadores, indíacas, etc.)

## 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

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

**Descrición:**

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	COMO NOS ATOPAMOS E COMO COLABORAMOS: DESAFÍOS COOPERATIVOS	Tras o periodo vacacional, é necesario unha adaptación e aprender a identificar o noso estado de forma física e emocional, así como desenvolver a convivencia e cohesión co resto do alumnado.	10	10	X		
2	APRENDEMOS A ADESTRAR. A RESISTENCIA E A FORZA	Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar o seu propio adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonomía en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal.	20	20	X		
3	EXPRÉROME, TRASMITO PARA SER MELLOR NO DEPORTE OLIMPICO: O BREAKDANCE	Traballo de técnicas específicas do Breakdance, práctica de actividades rítmico-musicais. Creación e representación de composicións individuais e colectivas. Técnicas fundamentais de chan e de pe no breakdance	15	8		X	
4	PRACTICAMOS UN DEPORTE INTEGRADOR: O PINFUVOTE	Resolución de situacións motrices e retos en diferentes contextos. Valoraranse as posibilidades do entorno próximo, ou mesmo do propio centro educativo para a practica dun deporte integrador	15	8		X	
5	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, procurando darlle máis protagonismo ao alumnado nas actuacións ante accidentes.	10	4		X	
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: FLOORBALL	Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Floorball pode ser un bo recurso para este curso.	15	10			X
7	POSIBILIDADES DO MEU CONELLO: O MEDIO NATURAL	O coñecemento da contorna e as posibilidades que ofrece para a práctica de actividade física é unha boa posibilidades para o traballo do bloque sexto.	15	10			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	COMO NOS ATOPAMOS E COMO COLABORAMOS: DESAFÍOS COOPERATIVOS	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes	PE	10
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo	TI	90
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aprender a alimentación básica antes, durante e despois da actividade física, suave, moderada e intensa, así como asumir a responsabilidade de tomar medidas hixiénicas.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades		
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuático		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> </ul>

## Contidos

- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
- Ergonomía en actividades cotiás.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
  - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
  - Sistemas de adestramento.
- 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.



<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	APRENDEMOS A ADESTRAR. A RESISTENCIA E A FORZA	20

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	PE	10
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	90
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aprender a alimentación básica antes, durante e despois da actividade física, suave, moderada e intensa, así como asumir a responsabilidade de tomar medidas hixiénicas.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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

Contidos
- Saúde física:

## Contidos

- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.
- Autorregulación do adestramento.
- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- Ergonomía en actividades cotiás.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
  - Esixencias e presións da competición.
  - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
  - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
  - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- 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.

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.</li> <li>- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> <li>- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.</li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- 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.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	EXPRESOME, TRASMITO PARA SER MELLOR NO DEPORTE OLIMPICO: O BREAKDANCE	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia.	PE	10
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo	TI	90
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual.		
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Asumir responsabilidades na organización, xestión e preparación dos pasos de breakdance.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de producións e proxectos para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar composicións colectivas con base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:</li> </ul>

## Contidos

- Xestión do risco propio e do dos demais.
- Medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
  - Sistemas de adestramento.
- 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.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
4	PRACTICAMOS UN DEPORTE INTEGRADOR: O PINFUVOTE	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou cooperativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso.	PE	10
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.	TI	90
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
5	ACTUAMOS ANTE UN ACCIDENTE	4

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	PE	10
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica	TI	90
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Craterios 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.		Baleiro	0

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: FLOORBALL	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades, adoptando estratexias de superación e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	PE	10

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.	Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, respectando a propia realidade e identidade corporal.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso	TI	90
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas acerca dos estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crezas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.</li> <li>- Igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> <li>- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
7	POSIBILIDADES DO MEU CONELLO: O MEDIO NATURAL	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices.	PE	10
CA1.2.1. - Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica.	TI	90
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na xestión e preparación destas		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación dos espazos.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul>

## Contidos

- 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:
  - 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.
- 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.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.



#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

A metodoloxía empregada, para a posta en práctica da programación, terá un carácter global (en concordancia coas finalidades do actual sistema educativo), e estará desenvolvida en torno a dous núcleos centrais:

##### 1.- ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS A DESENVOLVER NA AULA:

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

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

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

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

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

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

Aínda que a actual tendencia metodolóxica decántase cara a métodos baseados no descubrimento non se prescindirá dos estilos, estratexias na práctica e tarefas máis intimamente ligadas a métodos baseados na recepción cando así sexa necesario. É dicir, trataremos de definir un método válido para cada situación concreta atendendo ás características tanto do alumnado coma as da propia materia e o noso centro educativo.

##### 2.- RECURSOS METODOLÓXICOS:

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

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

##### 3.- ASPECTOS ORGANIZATIVOS:

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

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

##### 4.- OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE:

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

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de

actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

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

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

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

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

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

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

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

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

## 5. ACTIVIDADES:

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

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

## 6. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA:

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

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

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

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

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

#### 7. RUTINAS:

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

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

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

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

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

#### 8.- COMUNICACIÓN CO ALUMNADO:

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

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

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

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

##### 1.- Unha listaxe de bibliografía diversa:

\* Libros específicos relacionados cos contidos da área.

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

2.- Películas relacionadas có deporte.

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

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

O centro dispón unicamente dunha pista polideportiva (40 x 20m), marcada cunha pista de balonmán -fútbol sala e una pista de voleibol. Moi próximo ó centro existe un piñeiral que polas súas características é apropiado para realizar actividades do bloque de condición física e actividades no medio natural. A praia de Baltar atópase a uns 200 m do centro. Tamén é un espazo do que podemos facer uso para desenvolver actividades do bloque de actividade física e saúde, así coma todo tipo de xogos con material alternativo (palas, discos voadores, indíacas, etc.)

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

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

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

Na aula virtual da páxina web do instituto (<https://www.edu.xunta.gal/centros/iessanxenxo/aulavirtual2/>), e no entorno virtual de aprendizaxe (EVA) (<https://eva.edu.xunta.gal/login/index.php>), o alumnado pode atopar todos os materiais necesarios para seguir o curso, aqueles imprescindibles para coñecer os temas e unidades didácticas.

Para impartir as clases o departamento dispón de material funxible que se vai repoñendo na medida en que se deteriora polo uso normal, tanto nas clases como nas actividades extraescolares. O departamento dispón de un ordenador portátil, pantaia e proxector o cal facilitará sen dúbida o poder impartir os contidos teóricos dentro do ximnasio. Os espazos naturais, en Portonovo e arredores convértense nesta materia en recurso didáctico imprescindible para as sesións de actividades na natureza.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

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

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

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

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

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

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	10	10	10	10	10	10	10	<b>10</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	90	90	90	90	90	90	90	<b>90</b>

### Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 7 UD.

As unidades didácticas están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1 e a 2 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%; a 3, 4 e 5, impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 40%, a 6 e a 7 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 30%. No número de sesións asignado a cada UD contéplanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido das mesmas.

Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de consecución establecidos, os instrumentos de avaliación o seu peso orientativo (establecido en cada UD).

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 50%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

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

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

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente, listas de cotexo, rúbricas de avaliación ou guías de corrección. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

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

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido como maioritario é a táboa de indicadores xa que a nosa materia é eminentemente práctica.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as Unidades didácticas non superadas:

Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propoñer a realización de probas escritas.

De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, no caso contrario a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral:

O alumnado deberá recuperar so as Unidades didácticas que non teña superadas e dentro de cada unidade didáctica, soamente os criterios de avaliación non superados. O profesorado propoñerá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propoñer ao alumnado a realización de probas escritas.

Para superar a avaliación final:

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

Para mellorar a nota na avaliación final:

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

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

Neste apartado preséntanse dúas casuísticas:

1.- O alumnado que promocionou a un curso superior coa materia pendente deberá seguir un plan de recuperación destinado á súa recuperación e á súa superación. Dito plan será redactado polo profesorado que lle imparta docencia no curso que lle corresponda tendo en conta os parámetros establecidos no apartado 5.2 da presente programación.

Para a elaboración e o seguimento do plan de recuperación ao que se refire o punto anterior, seguirase o establecido no artigo 51 da Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación. Dito plan de recuperación terá unha secuenciación e avaliación trimestral atendendo aos criterios de cualificación que soamente se tratan no nivel da materia pendente, quedando os criterios compartidos concurso actual, supeditados á avaliación positiva obtida no nivel actual no que se atope o alumnado.

2.- O alumnado que repite curso e a materia é unha das que causaron a repetición deberá seguir un plan de reforzo destinado á reforzar aqueles aspectos das aprendizaxes que presentaron máis problemas o curso anterior para superalos. Dito plan será redactado polo profesorado que lle imparta docencia no curso actual tendo en conta os parámetros establecidos no apartado 5.2 da presente programación.

Para a elaboración e o seguimento do plan de reforzo ao que se refire o punto anterior, seguirase o establecido no artigo 51 da Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos

que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación. Dito plan de recuperación terá unha secuenciación e avaliación trimestral.

No inicio do curso, o alumnado implicado, terá unha reunión co profesorado da materia para ser informados dos procedementos de recuperación de pendentes. Ao inicio de cada trimestre a familia será informada dos aspectos a traballar durante o trimestre, tanto no plan de recuperación como no de reforzo, e ao remate dos mesmo será informada dos logros acadados.

O alumnado que supere cunha nota igual ou superior a cinco puntos o plan de recuperación terá superada a materia pendente.

O alumnado que supere cunha nota igual ou superior a cinco puntos a materia do curso actual superará automaticamente a materia pendente independentemente de ter superado ou non o plan de recuperación.

## 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.

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

### 1.- DESCRICIÓN DO GRUPO DESPOIS DA AVALIACIÓN INICIAL:

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

- O número de alumnos e alumnas.
- O funcionamento do grupo (clima da aula, nivel de disciplina, atención...).
- As fortalezas que se identifican no grupo en canto ao desenvolvemento de contidos curriculares.

As necesidades que se puideron identificar; convén pensar nesta fase en como se poden abordar (planificación de estratexias metodolóxicas, xestión da aula, é estratexias de seguimento da eficacia de medidas, etc.).

- As fortalezas que se identifican no grupo en canto aos aspectos competenciais.
- Os desempeños competenciais prioritarios que hai que practicar no grupo.
- Os aspectos que hai que ter en conta ao agrupar aos alumnos e ás alumnas para os traballos cooperativos.
- O tipo de recursos que se necesitan adaptar a nivel xeral para obter un logro óptimo do grupo.

### 2.- NECESIDADES INDIVIDUAIS:

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

- Identificar ao alumnado que necesita un maior seguimento ou personalización de estratexias no seu proceso de aprendizaxe. (Débese ter en conta aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).
- Saber as medidas organizativas a adoptar. (Planificación de reforzos, localización de espazos, xestión de tempos grupais para favorecer a intervención individual).



- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.
- Analizar o modelo de seguimento que se vai a utilizar con cada un deles.
- Acoutar o intervalo de tempo e o modo en que se van a avaliar os progresos dos alumnos.
- Fixar o modo en que se vai a compartir a información sobre cada alumno co resto de docentes que interveñen na súa aprendizaxe, especialmente co titor.

### 3.- MEDIDAS ESTABLECIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE:

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

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

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

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

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

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA		X			X	X	
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X		X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X	X		X		X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL		X	X				X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL			X	X			X
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X		X	X		X



	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE		X	X	X			X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Roteiros de sendeirismo	Empregando itinerarios preto do entorno do centro en colaboración cos departamentos de Xeografía e Historia e Bioloxía e Xeoloxía		X	X
Actividades puntuais dentro de conmemoracións	Xogos tradicionais, competicións deportivo-lúdicas no magosto, nadal, entroido...	X	X	X
Actividades previstas no Proxecto de Vida Activa e Deportiva (PVAD-Plan Proxecta)	Participación no Programa XOGADE na modalidade de Campo a Través, Orientación e Bádminton.	X	X	
Xornadas Multideporte	En coordinación cos IES do concello organizaremos dúas xornadas de multideporte, unha nunha instalación cuberta e outra na praia de Baltar		X	X

### Observacións:

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

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

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Realizo a programación de Educación Física tendo como referencia o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.
Programo a materia tendo en conta o tempo dispoñible para o seu desenvolvemento.
Selecciono e secuencio de forma progresiva os contidos da programación de aula tendo en conta as particularidades de cada un dos grupos de estudantes.
Programo actividades e estratexias en función dos criterios de avaliación e os contidos.
Planifico as clases de modo flexible, preparando actividades e recursos axustados á programación de aula e ás necesidades e aos intereses do alumnado.

Establezo, de modo explícito, os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e auto avaliación que permiten facer o seguimento do progreso do alumnado e comprobar o grao en que alcanzan as aprendizaxes.
Cumpro a temporalización prevista no desenvolvemento dos contidos e criterios de avaliación.
Aplico criterios de avaliación e criterios de cualificación en cada un dos temas de acordo coa programación de área.
Teño en conta o procedemento xeral, que concreto na miña programación de aula, para a avaliación das aprendizaxes de acordo coa Programación de Área.
Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecuación dos tempos, agrupamentos e materiais utilizados.
Contemplo outros momentos de avaliación inicial: a comezos dun tema, de Unidade Didáctica, de novos bloques de contido.
<b>Metodoloxía empregada</b>
Presento e propoño un plan de traballo, explicando a súa finalidade, antes de cada unidade.
Expoño situacións introdutorias previas ao tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).
Uso estratexias e procedementos de auto avaliación e co avaliación en grupo que favorezan a participación do alumnado na avaliación.
Propoño ao meu alumnado actividades variadas (de diagnóstico, de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de síntese, de consolidación, de recuperación, de ampliación e de avaliación).
Relaciono as aprendizaxes con aplicacións reais ou coa súa funcionalidade.
Informo ao alumnado sobre os progresos conseguidos e as dificultades atopadas.
Expoño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.
Proporciono información ao alumnado sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e, favorezo procesos de auto avaliación e co avaliación.
Comprobo que o alumnado comprendeu a tarefa que ten que realizar: facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso.
Corrijo e explico os traballos e actividades do alumnado e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.
Facilito estratexias de aprendizaxe: como solicitar axuda, como buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e asegúrome a participación de todos e todas
Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada a avaliación dos diferentes contidos.
Controlo frecuentemente o traballo do alumnado: explicacións adicionais, dando pistas...
<b>Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos</b>
Nas actividades que propoño existe equilibrio entre as actividades individuais e traballos en grupo.
Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto do mesmo para as actividades que o alumnado realiza na clase).
Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos para utilizar... etc, controlando sempre que clima de traballo sexa o adecuado.
Utilizo recursos didácticos variados ( audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica do alumnado, favorecendo o uso autónomo por parte do mesmo.

<b>Medidas de atención á diversidade</b>
En caso de obxectivos insuficientemente acadados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.
En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.
Relaciono os contidos e as actividades cos intereses e coñecementos previos do alumnado.
Teño en conta o ritmo de aprendizaxes do alumnado e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso de ensino- aprendizaxe.
<b>Clima de traballo na aula</b>
Estimulo a participación activa do alumnado na clase.
As relacións que establezco co meu alumnado dentro da aula e as que estes establecen entre si son correctas, fluídas e non discriminatorias.
Favorezo a elaboración de normas de convivencia coa achega de todos e reacciono de forma ecuánime ante situacións conflitivas.
Proporciono situacións que facilitan ao alumnado o desenvolvemento da afectividade como parte da súa educación integral.
Fomento o respecto e a colaboración entre o alumnado e acepto as súas suxestións e achegas.
<b>Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais</b>
Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustar a programación, na que teño en conta o informe final do titor/a anterior, o doutros profesores /as e o do Departamento de Orientación.
Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado (xa sexa por nivel, ciclo, departamentos, equipos educativos e profesorado de apoio).
Utilizo diferentes medios para informar as familias e profesorado dos resultados da avaliación.
Coordínome con outros profesionais (profesorado de apoio, Departamento de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...aos diferentes ritmos de aprendizaxe.

### **Descrición:**

Faránse avaliacións do proceso de ensino-aprendizaxe trimestrais e tamén ao remate do curso, empregando lixtaxes de control, enquisas de satisfacción, resultados cuantitativos das avaliacións e seguimento trimestral das UD para valorar a consecución ou non dos indicadores de logro

## **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**