

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 | 2º ESO | 2 | 70 |

Réxime

Réxime xeral-ordinario

| Contido | Páxina |
|---|---------------|
| 1. Introducción | 3 |
| 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias | 3 |
| 3.1. Relación de unidades didácticas | 5 |
| 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas | 7 |
| 4.1. Concrecións metodolóxicas | 18 |
| 4.2. Materiais e recursos didácticos | 22 |
| 5.1. Procedemento para a avaliación inicial | 22 |
| 5.2. Criterios de cualificación e recuperación | 23 |
| 5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes | 24 |
| 6. Medidas de atención á diversidade | 25 |
| 7.1. Concreción dos elementos transversais | 26 |
| 7.2. Actividades complementarias | 29 |
| 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro | 29 |
| 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora | 32 |
| 9. Outros apartados | 32 |

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

O Departamento de Educación Física está composto por tres membros:

- D. Carlos Santiso Medín, catedrático de Secundaria. Imparte a materia de Educación Física no 4º nivel.
- D. José Andrés Noya Guerrero, profesor interino de Secundaria. Imparte a materia de Educación Física no 1º e 2º nivel.
- D. Miguel Cons Ferreiro, profesor interino de Secundaria. Imparte a materia de Educación Física no 3º nivel.

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 sintético.

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.

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

| Obxectivos | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC | CE | CCEC |
|--|-----|----|------|----|-------|----|-----|------|
| OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano. | | | 5 | | | 4 | 1-3 | |

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|---|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 1 | A HIXIENE DEPORTIVA II: O QUECEMENTO XERAL | Esta unidade didáctica, complemento da unidade do ano anterior, irá dirixida a que o alumnado sexa capaz de elaborar un ficheiro de exercicios de quecemento que poidan se utilizados no quecemento de calquera actividade física. O traballo realizado na clase servirá coma base para a elaboración do ficheiro que terán recoller en soporte escrito ou dixital, previa consulta co material que sexa necesario. A sesión se adicará a explicación de contidos teóricos e a realización dun quentamento xeral tipo dirixido polo docente. Durante o resto do curso os quecementos de cada unha das sesións prácticas entrarán a formar parte do ficheiro tendo, os alumnos/as que amplialo con outras propostas persoais. | 3 | 4 | X | | |
| 2 | BASES DA ACTIVIDADE FÍSICA II: CONTROL DAS CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE | O obxectivo prioritario será que o alumnado leve á práctica exercicios e xogos orientados á traballo de acondicionamento físico a través da mellora das capacidades físicas relacionadas coa saúde facendo incidencia sobre todo na Resistencia aerobia e na flexibilidade. As dúas primeiras sesións se adicarán á explicación de conceptos e a realización dun test de valoración da resistencia (Test de Cooper) e un test de valoración da flexibilidade (flexión profunda de tronco). A sesións 3 e 4 adicarámoslas ó aprendizaxe do control da intensidade do esforzo a través do control | 15 | 10 | X | | |

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|---|---|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 2 | BASES DA ACTIVIDADE FÍSICA II: CONTROL DAS CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE | da frecuencia cardíaca e do cálculo da Zona de Actividade. O resto de sesións adicaranse ó traballo xeral destas capacidades a través de xogos e tarefas xogadas que traballen en xeral as capacidades físicas relacionadas coa saúde. Ó longo do curso se lles pasarán dúas veces mais dito test para que poidan constatar a evolución delas. | 15 | 10 | X | | |
| 3 | DEPORTES ALTERNATIVOS: UNHA VARIANTE | Con esta unidade didáctica se pretende que resulte unha serie de actividades recreativas, lúdicas, e o mesmo tempo que supoña un reto persoal para o alumnado, favorecendo o aprendizaxe do alumno por si mesmo e cos demais, e fomentando de este xeito a automotivación e superación persoais. | 15 | 10 | X | | |
| 4 | A HIXIENE DEPORTIVA II: A SAÚDE E A ACTIVIDADE FÍSICA | A importancia desta unidade didáctica centrarase principalmente en que os alumnados comprendan e valoren a importancia que ten adquirir hábitos saudábeis de hixiene deportiva, prevención de lesións durante a actividade física e identificación de hábitos nocivos para a saúde (tabaco, alcohol, ...). A primeira sesión a adicaremos os contidos teóricos do tema e a segunda a unha serie de exercicios prácticos relacionados cos obxectivos da unidade. | 7 | 6 | | X | |
| 5 | MÚSICA, RÍTMO E MOVEMENTO | Esta unidade estará baseada no traballo do espazo, o tempo e o corpo en consonancia con distintos aspectos da motricidade. Nos iniciaremos nos pasos básicos de aeróbic e zumba, e tentaremos de elaborar e executar algunha coreografía sinxela. | 6 | 6 | | X | |
| 6 | ACHEGÁMONOS Ó BÁDMINTON | A través desta unidade coñecerémo-lo deporte do bádminton e practicaremos exercicios de aprendizaxe e asimilación das técnicas básicas do mesmo (agarre e manexo da raqueta, familiarización coa raqueta e o voante, golpes básicos...) así como nos iniciaremos nas regras básicas do deporte. | 20 | 12 | | X | |
| 7 | AMPLIAMOS PAS | Pautas básicas de primeiros auxilios: PAS /112/SVB. | 7 | 2 | | | X |
| 8 | INICIÁMONOS NO VOLEIBOL | A través desta unidade coñecerémo-lo deporte do voleibol e practicaremos exercicios de aprendizaxe e asimilación das técnicas básicas do mesmo (manexo do balón, servicio de abaixo, toque de dedos e antebrazos...) así como nos iniciaremos na táctica colectiva tanto de ataque como de defensa. | 20 | 14 | | | X |

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|---|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 9 | ACHEGÁMONOS AS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN | Esta unidade didáctica levarase a cabo en dúas partes: a primeira delas terá lugar na aula e consistirá na aprendizaxe dos conceptos básicos que regulan as actividades no medio natural, coñecemento dos sinais de rastrexo e normas básicas de seguridade no medio natural. A segunda parte do traballo terá lugar no ximnasio e nos espazos que rodean o instituto (patio e parque). As actividades propostas incluírán a elaboración e interpretación de croquis e planos, así como de rastrexo e orientación. | 7 | 6 | | | X |

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--|----------|
| 1 | A HIXIENE DEPORTIVA II: O QUECEMENTO XERAL | 4 |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|----|----|
| CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal. | Distingue de xeito básico as diferentes partes dunha sesión de actividade física: quecemento, parte principal e volta á calma e recoñece exemplos de exercicios para cada una delas. | PE | 30 |
| CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución. | Diferenza hábitos de vida saudable dos que nono son, no contexto da sociedade actual. | | |
| CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Elabora e leva á practica quecementos xerais e fases finais da sesión, tendo en conta os contidos desenvolvidos na parte principal. | TI | 70 |
| CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Coñece os elementos de risco das actividades físico-deportivas e artístico expresivas propostas. | | |
| CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente. | Utiliza de forma responsable as medidas de prevención e de seguridade, nas actividades desenvolvidas durante o curso. | | |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. |

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--|----------|
| 2 | BASES DA ACTIVIDADE FÍSICA II: CONTROL DAS CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE | 10 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|----|
| CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal. | Coñece de xeito básico a influencia das capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. | PE | 30 |
| CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Coñece a influencia que ten a actividade física e a alimentación non seu estado de saúde. | | |
| CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Alcanza un nivel de condición física axeitado á súa idade e ao seu desenvolvemento tendo en conta o seu nivel inicial. | TI | 70 |
| CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Consulta información sobre á materia en formato dixital e elabora traballos de clase empregando ferramentas de edición dixital. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|-----------|----------|
| CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Expón e defende traballos sinxelos utilizando recursos tecnolóxicos. | | |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas | | |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Traballo compensatorio da musculatura postural. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. <ul style="list-style-type: none"> - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|
| 3 | DEPORTES ALTERNATIVOS: UNHA VARIANTE | 10 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|-----------|----------|
| CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións. | Describe e pon en práctica os sextos técnicos básicos dos deportes practicados, rexeitando estereotipos de xénero. | | |
| CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado. | Mellora a execución das técnicas básicas deportivas, tendo en conta o seu nivel inicial, amosando actitudes de superación. | TI | 100 |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado. | Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|-----------|----------|
| CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Respecta o traballo desenvolvido polos seus compañeiros independentemente do seu nivel de destreza | | |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|--|-----------------|
| 4 | A HIXIENE DEPORTIVA II: A SAÚDE E A ACTIVIDADE FÍSICA | 6 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|-----------|----------|
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Coñece os procedementos elementais a seguir ante as lesións máis comúns: contracturas, esguinces, pequenos golpes,... | PE | 30 |
| CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñece os efectos nocivos asociados ao consumo de certas sustancias perxudiciais para a nosa saúde: tabaco, alcohol, porros... | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|----|
| CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. | TI | 70 |
| CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución. | Aprende a identificar e rexeitar aquelas condutas reprochables asociadas as actividades deportivas. | | |
| CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Consulta información sobre á materia en formato dixital e elabora traballos de clase empregando ferramentas de edición dixital. | | |
| CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | Coñece os elementos de risco das actividades físico-deportivas e artístico expresivas propostas. | | |
| CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía. | Leva a cabo, coa axuda do profesor, exercicios para a mellora do tono muscular, do equilibrio e da coordinación. | | |
| CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións. | Respecta o traballo desenvolvido polos seus compañeiros independentemente do seu nivel de destreza. | | |
| CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas. | Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. | | |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Traballo compensatorio da musculatura postural. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. |

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte. - Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura. - Novos espazos e prácticas deportivas. |

| UD | Título da UD | Duración |
|----|---------------------------|----------|
| 5 | MÚSICA, RÍTMO E MOVEMENTO | 6 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|----|-----|
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades. | Colabora e participa no deseño e posta en práctica de actividades sinxelas, relacionadas coas danzas colectivas, adaptadas ao nivel dos participantes. | TI | 100 |
| CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Respecta o traballo desenvolvido polos seus compañeiros independentemente do seu nivel de destreza. | | |
| CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas. | Colabora na realización de bailes e danzas, tanto da nosa cultura tradicional, como das expresións contemporáneas. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|-----------|----------|
| CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical. | Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. | | |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|-------------------------|-----------------|
| 6 | ACHEGÁMONOS Ó BÁDMINTON | 12 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|-----------|----------|
| CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións. | Recoñece as regras básicas do bádminton así como os principais xestos técnicos (golpeos). | PE | 30 |
| CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Respecta o traballo desenvuelto polos seus compañeiros independentemente do seu nivel de destreza | TI | 70 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|---|
| CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións. | Mellora a execución dos fundamentos técnicos asociados ó bádmiton, partindo do seu nivel inicial, e amosando actitudes de esforzó e superación. | | |
| CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador. | | |
| CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | Coñece e pon en práctica as medidas básicas de seguridade naquelas actividades que se desenvolven na contorna próxima ó centro. | | |
| CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos. | Discrimina de forma selectiva os estímulos axeitados para obter vantaxe nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, na procura dun obxectivo común. | | |
| CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía. | Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. | | |
| CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Prioriza a participación e o disfrute das actividades propostas fronte os resultados competitivos. | | |
| CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Respecta o traballo desenvuelto polos seus compañeiros independentemente do seu nivel de destreza | | |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. |

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Planificación e autorregulación de proxectos motores: - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 7 | AMPLIAMOS PAS | 2 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|-----------|----------|
| CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios. | Pon en práctica actuacións ante situacións de emerxencia (evacuación do centro, chamada ao 112). Recoñece os pasos a seguir no protocolo RCP, e sabe levalos a práctica sobre o maniquí. | TI | 100 |
| CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | É quen de localizar información en internet sobre o protocolo RCP e a maneira de aplicalo ante situacións de emerxencia. | | |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB). |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|-------------------------|-----------------|
| 8 | INICIÁMONOS NO VOLEIBOL | 14 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|----|
| CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións. | Recoñece as normas básicas do deporte do voleibol, así como os principais xestos técnicos asociados a este deporte. | PE | 30 |
| CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Respecta o traballo desenvolvido polos seus compañeiros independentemente do seu nivel de destreza, rexeitando calquera estereotipo de xénero. | | |
| CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións. | Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado, amosando actitudes de respecto e superación persoal. | | |
| CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Prioriza a participación e o disfrute das actividades propostas fronte os resultados competitivos. | | |
| CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | Desenvolve as técnicas básicas dos deportes practicados, respectando o seu regulamento e adoptando as normas de seguridade básicas. | | |
| CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos. | Discrimina de forma selectiva os estímulos axeitados para obter vantaxe nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, na procura dun obxectivo común. | TI | 70 |
| CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía. | Mellora a execución dos fundamentos técnicos asociados o deporte do voleibol, partindo do seu nivel inicial, e amosando actitudes de esforzo e superación. | | |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades. | Coñece e leva a práctica, en situacións facilitadas, aspectos relativos ó ataque e a defensa nos xogos e deportes de oposición ou de colaboración-oposición. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|----|---|
| CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Prioriza a participación e o disfrute das actividades propostas fronte os resultados competitivos. | | |
| CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Colabora nas actividades grupais seguindo as normas establecidas a favor dun obxectivo común, respetando as aportacións dos demais compoñentes do grupo. | | |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. |

| UD | Título da UD | Duración |
|----|---|----------|
| 9 | ACHEGÁMONOS AS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN | 6 |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|-----|
| CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar. | Coñece e pon en práctica as medidas básicas de seguridade naquelas actividades que se desenvolven na contorna próxima ó centro. | TI | 100 |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Pon en práctica actividades de rastrexo sinxelas e técnicas básicas de orientación, respectando as instalacións do centro e da súa contorna. | | |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. | | |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Novos espazos e prácticas deportivas. - Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade. |

4.1. Concrecións metodolóxicas

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 bidirecional. 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-naís 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

Durante as dúas primeiras semanas de clase adicaranse unha sesión semanal a facer actividades de avaliación inicial que sirvan para comprobar en que medida o alumnado executa a nivel xeral as competencias adquiridas o curso anterior (necesarias para o seguimento da programación).

Ao inicio de cada Unidade Didáctica realizarase unha avaliación inicial durante a primeira sesión para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

Os instrumentos para realizar dita avaliación dependerá de cada Unidades Didáctica e pode ser un ou varios dos seguintes:

- Observación sistemática.
- Entrevista oral.
- Preguntas sobre coñecementos previos.
- Cuestionario escrito.
- Probas específicas.

Unha vez corrixidas as actividades de avaliación inicial atendendo aos criterios de cualificación, o docente contará cunha referencia para adecuar o nivel de esixencia dos criterios de avaliación e as orientacións metodolóxicas ó nivel de competencias rexistradas no alumnado. Así mesmo contará coa información pertinente para, unha vez contrastada cos outros membros da xunta de avaliación inicial, decidir que medidas ordinarias ou extraordinarias de

atención á diversidade deberá aplicar.

As tarefas 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 empregados 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 empregado neste caso será unha rúbrica para avaliar o tratamento da diversidade do grupo.

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 | UD 8 | UD 9 | Total |
|-----------------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|------------|
| Peso UD/ Tipo Ins. | 3 | 15 | 15 | 7 | 6 | 20 | 7 | 20 | 7 | 100 |
| Proba escrita | 30 | 30 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 20 |
| Táboa de indicadores | 70 | 70 | 100 | 70 | 100 | 70 | 100 | 70 | 100 | 80 |

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 9 UD. As unidades didácticas están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 33%; a 4, 5, e 6 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 33%, e a 7, 8 e 9 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 34%. No número de sesións asignado a cada UD contéplanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

A Programación Didáctica consta de 9 UD. As unidades didácticas están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e a 3, impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 33%; a 4, a 5, e a 6, impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 33%, a 7, a 8 e a 9, impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 34%. 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 (lesiões, 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:

O alumnado que non acade o aprobado despois de facerlle a media das avaliacións, deberá de seguir un plan de recuperación individualizado, a fin de superar aquelas partes da materia onde non acadou os mínimos establecidos.

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 de 2021 polo que se desenvolve o Decreto 229/2011 de atención á diversidade en Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

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

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

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

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

- Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

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

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

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

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

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

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

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

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

7.1. Concreción dos elementos transversais

| | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ET.1 - Expresión oral: os debates na aula, o traballo por grupos e a presentación oral son, entre outros, momentos a través dos cales os alumnos deberán ir consolidando as súas destrezas comunicativas. | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ET.2 - Comprensión lectora e expresión escrita: a realización de traballos durante o curso, a procura de artigos de interese extraídos de xornais, revistas e internet para que sexan lidos e comentados polos alumnos ten unha relación directa co traballo deste elemento transversal. | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ET.3 - Comunicación audiovisual e TIC: o uso das tecnoloxías da información estará presente en todo momento, xa que o alumnado non só terá que facer uso das TIC para traballar determinados contidos senón que poderá empregalas para comunicar a os demais as súas aprendizaxes, mediante a realización de presentacións , a gravación de audios , etc. | X | X | | | X | | X | |
| ET.4 - Educación en valores: A través da Educación Física pretendemos crear unhas relacións baseadas en valores como a cooperación, amizade, axuda, solidariedade, xustiza e ademais, organizar tarefas grupais e democráticas, resolvendo os conflitos que poidan xurdir dunha forma dialogada e non violenta (fomentando a resolución de problemas entre iguais.) | | | X | | X | X | | X |

| | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ET.5 - Educación para a saúde: constitúe un dos eixes fundamentais da materia.A importancia do queceamento na prevención de lesións, aplicación de técnicas de relaxación e respiración para obter o equilibrio psicofísico, desligar a condición física do rendemento para establecela como elemento de mellora da saúde e prevención de enfermidades, e a adopción de hábitos de alimentación correctos. | X | X | | X | | | X | |
| ET.6 - Educación e seguridade viaria e ambiental: prestaráselle unha especial atención nas saídas fóra do instituto con bicicletas, rutas de sendeirismo, etc. Trátase de evitar calquera tipo de comportamento negativo, perigoso ou nocivo para a saúde individual e colectiva. Interésanos que valoren e respecten o medio ambiente, e colaboren a súa conservación na medida das súas posibilidades. | | X | | | | | | |

| | UD 9 |
|--|------|
| ET.1 - Expresión oral:os debates na aula, o traballo por grupos e a presentación oral son, entre outros, momentos a través dos cales os alumnos deberán ir consolidando as súas destrezas comunicativas. | X |
| ET.2 - Comprensión lectora e expresión escrita: a realización de traballos durante o curso, a procura de artigos de interese extraídos de xornais, revistas e internet para que sexan lidos e comentados polos alumnos ten unha relación directa co traballo deste elemento transversal. | X |

| | UD 9 |
|--|------|
| <p>ET.3 - Comunicación audiovisual e TIC: o uso das tecnoloxías da información estará presente en todo momento, xa que o alumnado non só terá que facer uso das TIC para traballar determinados contidos senón que poderá empregalas para comunicar a os demais as súas aprendizaxes, mediante a realización de presentacións , a gravación de audios , etc.</p> | |
| <p>ET.4 - Educación en valores:A través da Educación Física pretendemos crear unhas relacións baseadas en valores como a cooperación, amizade, axuda, solidariedade, xustiza e ademais, organizar tarefas grupais e democráticas, resolvendo os conflitos que poidan xurdir dunha forma dialogada e non violenta (fomentando a resolución de problemas entre iguais.)</p> | |
| <p>ET.5 - Educación para a saúde: constitúe un dos eixes fundamentais da materia.A importancia do quecemento na prevención de lesións, aplicación de técnicas de relaxación e respiración para obter o equilibrio psicofísico, desligar a condición física do rendemento para establecela como elemento de mellora da saúde e prevención de enfermidades, e a adopción de hábitos de alimentación correctos.</p> | |

| | UD 9 |
|--|------|
| ET.6 - Educación e seguridade viaria e ambiental: prestaráselle unha especial atención nas saídas fóra do instituto con bicicletas, rutas de sendeirismo, etc. Trátase de evitar calquera tipo de comportamento negativo, perigoso ou nocivo para a saúde individual e colectiva. Interésanos que valoren e respecten o medio ambiente, e colaboren a súa conservación na medida das súas posibilidades. | X |

7.2. Actividades complementarias

| Actividade | Descrición | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|---|--|----------|----------|----------|
| Roteiros de sendeirismo | En colaboración cos departamentos de Xeografía e Historia e Bioloxía e Xeoloxía. Levaranse a cabo en espazos próximos a contorna escolar, ou en aqueles lugares de especial interese dende o punto de vista medio-ambiental. | | X | X |
| Actividades puntuais dentro de conmemoracións | O Departamento de E.F. colabora na maioría das conmemoracións que se desenvolven o longo do curso: Magosto, Nadal, Entroido, Semana Cultural. | X | X | X |
| Actividades previstas no Proxecto de Vida Activa e Deportiva (PVAD-Plan Proxecta) | Recreos activos. Participación no Programa XOGADE na modalidade de Campo a Través, Orientación e Bádminton. | 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 Pro |
| 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. |
| Metodoloxía empregada |
| 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¿ |

| |
|---|
| Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos |
| 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. |
| Medidas de atención á diversidade |
| 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. |
| Clima de traballo na aula |
| 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. |
| Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais |
| 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..

9. Outros apartados