

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36019566	IES de Chapela	Redondela	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	4º ESO	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	21
4.2. Materiais e recursos didácticos	25
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	26
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	26
6. Medidas de atención á diversidade	28
7.1. Concreción dos elementos transversais	29
7.2. Actividades complementarias	31
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	32
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	32
9. Outros apartados	33

1. Introducción

Programación didáctica para o curso 4º ESO | Ano académico 2023-24

A presente programación didáctica está contextualizada na etapa da ESO. Este curso será o último contacto na etapa da Secundaria Obrigatoria ca materia. Polo que, independentemente dos estudos posteriores, buscarase unha formación cunha visión global da materia no caso de querer continuar na Formación Profesional de Grao Medio, Ensinanzas Deportivas e posteriores estudos superiores relacionadas ca nosa materia ou de profesións vinculadas coa actividade física, o deporte e a saúde.

A Programación Didáctica consta de 10 Unidades Didácticas.

CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

Os grupos de 4º da ESO neste ano académico son moi numerosos e heteroxeneos e con moita causística de necesidades específicas de apoio educativo. Cóntase con 2 liñas: A e B. O 4º da ESO que cursa o PDC agrúpase co grupo de 4º ESO B na materia de Educación Física (EF):

- 4º ESO Grupo A: hai 30 alumnos e alumnas, dos cales 3 alumnos foron diagnosticados con TDAH, un destes tamén con Altas Capacidades (AACC), outros 3 alumnos con Dificultades Específicas da Aprendizaxe (DEA) e Dislexia asociada, e outro 2 alumnos cun Trastorno do Espectro Autista (TEA) e un deles con Dislexia asociada.

- 4º ESO Grupo B: hai 29 alumnos e alumnas, dos cales 3 alumnos Dificultades Específicas da Aprendizaxe (DEA), 1 alumno coñun posible Trastorno do Espectro Autista (TEA), diagnóstico en estudo. Ademais hai 2 alumnos co TDAH, un deles con Dislexia asociada, 1 alumno con Dislexia e con Trastorno Específico da linguaxe e tamén hai unha alumna de Incorporación tardía o sistema educativo.

CARACTERÍSTICAS DO CENTRO E DA CONTORNA

O centro conta con un ximnasio pequeno nas instalacións, un patio de tartán cuberto, e unha pista exterior de 40x20 m. Ten concedido un permiso para o uso do polideportivo municipal de Chapela, este atópase do outro lado da estrada, podendo ir a el a través dun paso elevado que atrevesa a mesma. Usaránse vestiarios tanto do centro coma do polideportivo. Un destes cursos por cuestións de organización do centro no horario un grupo deste curso só dispón dunha hora dispoñible no pavillón municipal (Polideportivo de Chapela), polo que algúns contidos terán que adaptarse as condicións espaciais do centro e climatolóxicas podendo sufrir algunha modificación no seu desenvolvemento.

A contorna próxima o centro é favorable, xa que temos una senda "vía verde" á que podemos acceder camiñando dende o centro, praia e piscinal municipal nos arredores, podendo ir a pé ata eles.

Existen ademais numerosos equipos e clubs deportivos no concello (remo, patinaxe, balonmano, natación, ximnasia, baile, bádminton, tenis, fútbol, loita,...), cos que xa existen acordos de colaboración co centro en cursos anteriores para uso de instalacións, materiais e recursos e como fonte de promoción do Deporte a nivel local.

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	Non fagas caso!!	Educación para a saúde con fundamento e base científica e con espírito crítico sobre achega de información dende redes sociais e internet e rexeitando mitos, falsas crenzas, estereotipos e modelos estéticos predominantes na sociedade actual ao redor do corporalidade e a igualdade efectiva entre homes e mulleres no deporte e na actividade física.	5	4	X		
2	Planificamos a nosa Actividade Física e o noso futuro	Elaboramos un plan de mellora personalizado baseándose nos seus intereses e obxectivos de mellora. Valoración da Condición Física no inicio do curso para achar o punto de partida e no 3º trimestre para comprobar a súa evolución. Dividiremos esta UD en 3 bloques: Bloque 1: Resistencia e Flexibilidade e os seus principais métodos de adestramento. Bloque 2: Forza e Velocidade e os seus principais métodos de adestramento. Bloque 3: Alimentación, Nutrición, Suplementación e sustancias nócivas. Educación postural e Imaxe corporal percibida. Saídas profesionais e estudos relacionados ca materia de EF.	18	12	X		X
3	Xogos Populares Galegos	Nesta UD practicaremos e coñeceremos xogos populares e tradicionais de Galicia pero tamén doutras partes do mundo.	6	4	X		X
4	Salvamos Vidas	Esta UD ten a finalidade de capacitalos para atender con seguridade e darlles as ferramentas para revertir situacións de saúde graves e manter con vida a unha persoa ata a chegada dos Servizos de Emerxencia Médica. O SVB como modo de actuación ante parada cardíaca súbita e accidentes cardiovasculares e en atragoamentos e afogados. Técnica do RCP. Uso do DEA/DESA e primeiros auxilios en situación de emerxencias médicas.	9	6	X	X	
5	O Voleibol	Historia e evolución deste deporte. Conceptos e elementos técnico-tácticos adaptados o contexto do xogo. Outras modalidades de Voleibol. Os postos específicos e os sistemas de xogo de defensa e de ataque: complexos técnico tácticos KI-kIV	11	8		X	
6	Habilidades ximnásticas e Actividades Circenses	Buscamos mellorar o dominio do corpo no espazo e as habilidades motrices nun deporte Individual combinado cas habilidades manipulativas circenses.	11	8		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	Deportes de implemento	Nesta UD veremos os Deportes colectivos con implemento: Hockei/Floorball, Tenis, Bádminton, Beisbol	11	8		X	X
8	Montamos un espectáculo	Nesta UD tentaremos levar a práctica un proxecto colaborativo grupal utilizando como medio para unha montaxe artístico-expresiva as Combas, as Sombras, a Acroximnasia ou Bailes e danzas,... na procura da Creatividade e orxinalidade nas propostas.	14	10			X
9	Orientación e Plogging: Plogori	Esta UD combina o servizo a comunidade, a conciencia ecolóxica e o deporte de Orientación. Mapeo con apps e técnicas de orientacións precisas. As carreiras de orientación.	9	6			X
10	Actividades no medio natural	Novas e atractivas actividades físicas no medio natural e urbano: Esquí, deportes na praia, Padel surf -valorando a realización de actividades rafting ou escalada- atendendo a parámetros de seguridade na práctica e o coidado do medio natural.	6	4		X	X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Non fagas caso!!	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Participar (80%)de xeito activo nas sesións, retos cooperativos e dinámicas rexeitando os estereotipos sociais e de xénero. Elaboración dun traballo sobre trastornos alimentarios e dietas milagrosas. Análise de artigos e informacións no internet e redes sociais: vídeos, (polo menos 30%)	TI	100
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.	Participar (polo menos 80%)de xeito activo nas sesións rexeitando comportamentos sexistas. Elaboración dun traballo sobre Igualdade da muller no Deporte(opcións): a) O dorsal 261 de Kathrine Switzer b) A brecha salarial entre homes e mulleres no Deporte (Acadar polo menos 30%)		

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"> - Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Riscos e condicionantes éticos. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e nas redes sociais. - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte. <ul style="list-style-type: none"> - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
2	Planificamos a nosa Actividade Física e o noso futuro	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Proba sobre as Capacidades condicionaise os sistemas de adestramento (acadar polo menos 45%) Autoavaliación na valoración da CF e nos retos físicos propostos.	PE	25
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Elaboración dun plan de mellora personalizado integrando as capacidades físicas da Forza e a Resistencia e utilizando os métodos de adestramento (acadar polo menos (45%).	TI	75
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporación na sesións de forma autónoma os procesos de activación corporal e hixiene (80%), Elaboración dun traballo: a) Alimentación saudable e recetas saudables. b) Educación postural durante a AF e actividades cotiás.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Empregar responsablemente aplicacións dixitais relacionadas coa avaliación da condición física, e respectar a privacidade e as medidas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participar na avaliación e análise do proceso e do resultado nos plan de mellora da AF tanto do propio como os dos demais compañeiros e compañeiras.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración. - Autorregulación e planificación do adestramento. - Alimentación saudable. - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Suplementación e dopaxe no deporte. - 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. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia): <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas de adestramento.

UD	Título da UD	Duración
3	Xogos Populares Galegos	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Participación (polo menos 80%) nas sesións e actividades propostas rexeitando os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.	TI	100
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participación (polo menos 80%) nas sesións e axudando na organización de xogos, preparación e recollida do material.		
CA5.1 - Identificar e contextualizar a influencia social do deporte nas sociedades actuais, valorando as súas orixes, evolución, distintas manifestacións e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Colaboración na elaboración dunha base datos sobre xogos e deportes populares: Fichas de xogos dos nosos antergos (achegar unha ficha como mínimo). Aportacións de material autoconstruído.		

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"> - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os deportes como sinal de identidade cultural. - Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...

UD	Título da UD	Duración
4	Salvamos Vidas	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Proba sobre os contidos: <ul style="list-style-type: none"> - O SVB como modo de actuación ante parada cardíaca súbita e accidentes cardiovasculares e en atragoatamentos e afogados. Técnica do RCP. Uso do DEA/DESA e primeiros auxilios en situación de emerxencias médicas en toda a poboación nenos e adultos. 	PE	25

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Aplicación da conducta PAS e dos primeiros auxilios en diferentes situacións problema de emerxencia médica que poden presentarse na vida cotiá: accidentes cerebrovasculares, paradas cardio respiratorias, afogamentos,...	TI	75
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Uso de apps para o adestramento da RCP. Utilización de ferramentas para elaborar vídeos sobre os protocolos aprendidos na UD: -Actuación ante PC-R -Actuación ante OVACE		

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"> - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: <ul style="list-style-type: none"> - 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).

UD	Título da UD	Duración
5	O Voleibol	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aplicar progresivamente (polo menos no 80%) das sesións e autonomamente principios de hidratación na práctica AF, quecemento xeral e específico para o voleibol, estiramientos e hixiene na práctica.	TI	100
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Practicar activamente e respectando as normas e aos compañeiros/as ao menos nun 80% das sesións avogando pola resolución pacífica de conflitos e o dialogo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar na organización, coidado, montaxe e recollida do material (polo menos nun 60% das sesións) : redes, e postes, balóns, conos, aros,...		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Participar nas Situación de xogo simplificadas e xogo real plantexadas analizando accións de xogo dende un punto de vista táctico e avaliando o resultado acadado e posibles solucións.		
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.	Amosar control nas acción e continuación de xogo en situacións de xogo reducidas e no xogo real 6x6 nas actividades propostas.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente nas sesións (80%) asumindo roles neste deporte: arbitraxe, xogador ou público amosando actitude de xogo limpo e rexeitando calquera tipo de discriminación ou violencia na práctica.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Practicar activamente e respectando as normas e aos compañeiros/as ao menos nun 80% das sesións avogando pola resolución pacífica de conflitos e o dialogo.		
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.	Elaboración dunha recensión sobre o Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.		

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"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición.

Contidos

- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
 - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
 - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
6	Habilidades ximnásticas e Actividades Circenses	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aplicar progresivamente (polo menos no 80%) das sesións e autonomamente queceamento xeral e específico para a práctica, estiramentos e hixiene na práctica.	TI	100
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar medios dixitais con responsabilidade na grabación de vídeos e compartición da información persoal		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Autoavaliación propia e avaliación dos compañeiros e compañeiras: Realizar polo menos 4 figuras con material de malabares, con 3 ou 4 pelotas, aros, mazas. Realizar unha pequena montaxe cos compañeiros con música de actividades acrobáticas e malabares.		
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.	Participar en retos individuais e colectivos nos que se empregarán habilidades de lanzamento e recepción, manipulación e control de móbiles e control do propio corpo no espazo.		
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.	Realización dunha secuencia encadeada por parellas de elementos ximnásticos adecuados o seu nivel de execución e aplicando as axudas necesarias na súa realización. Practicar habilidades cos elementos malabares: panos e bolas, aros, mazas, diábolo e paus do díaño		

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"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
7	Deportes de implemento	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aplicar progresivamente (polo menos no 80%) das sesións e autonomamente principios de hidratación na práctica, queceamento xeral e específico para o voleibol, estiramientos e hixiene na práctica destes deportes		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Practicar activamente (polo menos 80% das sesións), respectando as normas de seguridade e aos compañeiros/as das sesións avogando pola resolución pacífica de conflitos e o diálogo.		
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar medios dixitais con responsabilidade na elaboración de traballos na UD e a compartición da información persoal		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar nas actividades propostas e na organización, coidado, montaxe e recollida do material (polo menos nun 60% das sesións) : redes, sticks, pelotas, raquetas, conos,...		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Realización de 3 secuencias de golpes de bádminton, saque e xogo. Realización 4 pases e de 5 lanzamentos de Floorball. Realización do saque e golpes de dereita e revés en xogo no Tenis. Realización de lanzamentos, recepcións e bateos no Beisbol.	TI	100
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.	Adecuación da técnica apoiada nos seus condicionantes físicos en prol de problemas en todo tipo de situacións motrices de xogo nos deportes da UD.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar na elaboración, organización e desenvolvemento, xa sexa de público, participante ou outros roles, de campionatos e minitorneos (polo menos no 80% das sesións adicadas) dos distintos deportes vistos nesta UD.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Practicar activamente e respectando as regras de xogo e aos compañeiros/as ao menos nun 80% das sesións avogando pola resolución pacífica de conflitos e o diálogo.		
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.	Elaboración dunha recensión sobre o Deporte e perspectiva de xénero: igualdade na participación da muller nestes deportes e dentro do grupo-clase.		

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"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Esixencias e presións da competición. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.

Contidos

- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
8	Montamos un espectáculo	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de prevención de riscos para a realización de montaxes, mantemento e desmontaxes de figuras complexas así como o uso seguro do material . (50% na nota da proba de coñecementos)	PE	15
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aplicar progresivamente (polo menos no 80% das sesións) e autonomamente quecemento xeral e específico para a práctica e adecuación da postura corporal sobre todo cando se carga co peso dun compañeiro/a.	TI	85
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participa de forma activa(polo menos o 80%) e avalía o seu desempeño no proceso e no resultado acadado así como os dos seus compañeiros de grupo e como a actuación dos outros membros dos outros grupos de forma obxectiva na organización e preparación da montaxe.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Colaborar e participar activamente(polo menos o 80% das sesións adicadas) na organización, preparación das actividades de combas, sombras, bailes e acroximnasia propostas.		
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar medios dixitais con responsabilidade na gravación de vídeos ou de fotos e a compartición da información persoal.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participa de forma activa (polo menos o 80%) e avalía o seu desempeño no proceso e no resultado acadado así como os dos seus compañeiros de grupo e como a actuación dos outros membros dos outros grupos de forma obxectiva na resolución de situacións motrices de natureza artístico-expresiva.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Mostrar de xeito básico capacidade de adaptación nas actividades colectivas de: combas, bailes e danza, sombras e a acroximnasia adaptando técnicas específicas de expresión corporal, integrando o esquema corporal e os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvelas adecuadamente.		
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 mínimo control e dominio corporal na práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo con diferentes recursos: combas, sombras, acroximnasia ou Bailes e danzas.		
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 da montaxe coreográfica para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.		
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 poñer en escea a composición colectiva utilizando con ou sen base musical e de maneira minimamente coordinada através do corpo e do movemento Opcionalmente posta en escea en datas específicas de celebracións do centro.		

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"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices:

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo. - Organización de espectáculos e eventos artístico-expresivos.

UD	Título da UD	Duración
9	Orientación e Plogging: Plogori	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aplicar progresivamente (polo menos no 80% das sesións) e autonomamente queceamento xeral e específico para a práctica e medios de recuperación despois da mesma como medio de prevención de lesións.	TI	100
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar medios dixitais con responsabilidade na gravación de vídeos, fotos ou ubicacións GPS e na compartición da información persoal.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Practicar activamente e respectando as regras da competición e aos compañeiros/as ao menos nun 80% das sesións avogando pola resolución pacífica de conflitos e o diálogo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar de forma activa nas sesións (polo menos no 80% destas) e na práctica final do ORIPLOGG amosando conciencia ecolóxica, de servizo a comunidade e de conservación e á mellora das condicións do espazos nos que se desenvolva a proba.		
CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar activamente (polo menos no 80% das sesións da UD) no deseño e na organización da proba do ORIPLOGG tendo en conta criterios de seguridade para os participantes e organizadores.		

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"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Novos espazos e prácticas deportivas urbanas. - Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano. - Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
10	Actividades no medio natural	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade vial nos desplazamentos fora do centro sexa en bicicleta, monopatín ou andando. Así como as medidas de seguridade para as actividades propostas no medio natural: mar, piscina, montaña,...(50%)	PE	30

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural así como as medidas de prevención de lesións ou situacións de risco.(50%)		
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Elección da práctica amosando autocontrol das prácticas a realizar en función dos seus interese individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Aplicar progresivamente (polo menos no 80% das sesións) e autonomamente quecemento xeral e específico para a práctica e medios de recuperación despois da mesma como medio de prevención de lesións.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Mostrar habilidades básicas para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza como pode ser o medio no que se desenvolve estas: neve, mar ou montaña.	TI	70
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Gozar participando nas actividades físico-deportivas terrestres ou acuáticas na natureza/contorna urbana organizadas amosando unha actitude de respecto, conservación e mellora dos espazos elegidos.		
CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar activamente (polo menos no 80% das sesións da UD) no deseño e na organización das actividades físico-deportivas no medio natural e urbano tendo en conta criterios de seguridade para os participantes e organizadores.		

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"> - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Riscos e condicionantes éticos. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices:

Contidos

- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
 - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
 - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Novos espazos e prácticas deportivas urbanas.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano.

4.1. Concrecións metodolóxicas

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.

Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.

As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva.

A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

AGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscibíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

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.

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Na actualidade ninguén dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A súa importancia vén certificada por múltiples traballos de investigación que coinciden en afirmar o seu extraordinario valor dentro do proceso de aprendizaxe.

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco.

Nesta proposta de Programación, o Coñecemento dos Resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual.

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, preténdese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

4. 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.

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos 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.

6. 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.

Partindo da competencia inicial do alumnado a profesora terá en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe, os obxectivos a perseguir e se utilizarán os métodos e estratexias máis axeitados en función do seu grao de madurez e potenciando as metodoloxías máis activas e participativas. A profesora terá un papel facilitador nos aprendizaxes e na autonomía persoal e grupal.

Métodos de ensinanza:

- Instrución directa, reprodución de modelos, asignación de tarefas. Utilizaremos estes métodos para o aprendizaxe de técnicas ou xestos deportivos, así como para a exposición de contidos teóricos. Nestes casos trataremos sempre de facer un coñecemento comprensivo dos conceptos. Trataremos sempre de dar un enfoque cooperativo á práctica deportiva mais que competitivo, traballando en grupos e parellas, tratando de facilitar todos os aprendizaxes a todos os niveis de competencia motriz.

- Métodos baseados no descubrimento: Resolución de problemas, descubrimento guiado. Práctica de habilidades e xestos deportivos aprendidos, actividades de expresión, xogos...

- Traballo por proxectos: En base aos datos e coñecementos previos explicados pola profesora traballarán nos proxectos propostos.

- Traballo individual, en grupo e cooperativo.

- Traballos a través das TIC, que facilita el contacto entre profesora e alumnado.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

1ª AVALIACIÓN

- Rúbrica: Realización dun traballo dos principais grupos musculares do corpo e a súa función. Exercicios e localización. Presentación por vídeo, entrega escrita e reprodución correcta dos exercicios.

- Cartafol individual: Seguimento dun reto individual ou colectivo de práctica de actividade física. Se trata de incentivar ao alumnado para que practique algunha actividade física. Organización de competicións deportivas dentro do centro: O alumnado por grupos, organizará as competicións deportivas dos recreos. Fichas de elaboración en clase.
- Proba escrita: Realización dunha proba na que os alumnos/as deben responder ás preguntas das UD traballadas: Cada alumno debe responder o 50% de preguntas correctamente. Os apuntes son facilitados pola profesora.
- Rúbrica caderno da profesora: Participación activa en cada unha das sesións de clase. A asistencia non xustificada, non traer o material de forma non xustificada máis dun 20% das sesións dará lugar a unha avaliación negativa. Avaliación do esforzo individual nas diferentes sesións, relación cos compañeiros/as, coidado do material e traslado ao pavillón cando toque a quenda. Hábitos de hixiene ao rematar as clases de EF. Obrigatoriedade de asearse ao rematar as clases de EF cambiándose de roupa.

2ª AVALIACIÓN

- Rúbrica: Realización de unha proba práctica na que se avalíe a asimilación e realización correcta dos xestos técnicos, asimilación e posta en práctica dos elementos tácticos, respecto das regras dos deportes que se practiquen, práctica dos diferentes roles de cada deporte. Interaccións cos compañeiros e/o adversarios.
- Proba escrita: Realización dunha proba na que se avalíen os coñecementos de todos os conceptos traballados na avaliación.
- Traballo individual: adaptación da nutrición as súas condicións físicas e ao seu programa de actividade física.
- Rúbrica: Práctica da actividade do esquí como actividade extraescolar. *
- Rúbrica, caderno da profesora: Participación activa en cada unha das sesións de clase. A asistencia non xustificada, non traer o material de forma non xustificada máis dun 20% das sesións dará lugar a unha avaliación negativa. Avaliación do esforzo individual nas diferentes sesións, relación cos compañeiros/as, coidado do material e traslado ao pavillón cando toque a quenda. Hábitos de hixiene ao rematar as clases de EF. Obrigatoriedade de asearse ao rematar as clases de EF cambiándose de roupa

3ª AVALIACIÓN

- Rúbrica: Realización de unha proba na que se avalíe a asimilación e realización correcta dos xestos técnicos, asimilación e posta en práctica dos elementos tácticos, respecto das regras dos deportes que se practiquen, práctica dos diferentes roles de cada deporte.
- Rúbrica: Realización dunha proba práctica na que se avaliará a execución, expresividade, e creatividade dos montaxes prácticos.
- Rúbrica: Realización dunha proba de orientación na que se poñan en práctica os coñecementos aprendidos.
- Rúbrica: Coñecemento e práctica dos hábitos posturais saudables e incorporación no seu programa de actividade física.
- Proba escrita: Realización dunha proba na que se avalíen os coñecementos de todos os conceptos traballados na avaliación
- Rúbrica caderno da profesora: Participación activa en cada unha das sesións de clase. A asistencia non xustificada, non traer o material de forma non xustificada máis dun 20% das sesións dará lugar a unha avaliación negativa. Avaliación do esforzo individual nas diferentes sesións, relación cos compañeiros/as, coidado do material e traslado ao pavillón cando toque a quenda. Hábitos de hixiene ao rematar as clases de EF. Obrigatoriedade de asearse ao rematar as clases de EF cambiándose de roupa

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
MATERIAIS ESPECÍFICOS POR CADA UNIDADE DIDÁCTICA PARA AS SESIÓNS.
MATERIAIS DIDÁCTICOS
MATERIAIS DIXITAIS
LIBROS DE CONSULTA

MATERIAIS MUSICAIS
REDES SOCIAIS, APLICACIÓNS ESPECÍFICAS
MATERIAL BIBLIOGRAFICO DO DEPARTAMENTO, BIBLIOTECA...
INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DETERMINADAS.

MATERIAIS ESPECÍFICOS POR CADA UNIDADE DIDÁCTICA: Relación de materiais para as actividades prácticas (balóns, porterías, sticks, raquetas, aros...)

MATERIAIS DIDÁCTICOS: Se colgan materiais (apuntes) na aula virtual (Edixgal) na que se explican os contidos relativos a cada unidade.

MATERIAIS DIXITAIS: Uso do ordenador, uso do móbil para algunhas sesións específicas, reloxos ou pulseras de actividade, apps para a toma de datos de actividade física

LIBROS DE CONSULTA: Libros para consultar datos.

MATERIAIS MUSICAIS: Nas actividades con música, soporte musical.

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS: Uso do pavillón do Concello, pista exterior e ximnasio. (En ocasións puntuais: piscina municipal, praia, sendeiros aorredor do centro e instalacións próximas: auditorio...

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Para a avaliación inicial tomamos datos dos conceptos básicos que coñecen. Realízanse probas iniciais para avaliar o nivel de coñecementos conceptuais da materia que o alumnado ten adquirido.

Avaliación da condición física do alumnado a través de probas. Avaliación dos habilidades motrices e patrones motores a través da práctica.

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	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	5	18	6	9	11	11	11	14	9	6
Proba escrita	0	25	0	25	0	0	0	15	0	30
Táboa de indicadores	100	75	100	75	100	100	100	85	100	70

Unidade didáctica	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	100
Proba escrita	11
Táboa de indicadores	89

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 10 Unidades Didácticas (UDD), a UD1 con contidos que serán de aplicación en case todas de forma transversal. As UDD están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, a 2, a 3, parte de 4 e parte no primeiro trimestre cun peso total do 36%; parte da 4, a 5, a 6 e parte da 7 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 31%, e parte da 2, 7, 8, 9 e parte da 10 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 33%. Parte da 10 impartiranse no segundo trimestre por mor da climatoloxía necesaria para o seu desenvolvemento. A UD 4 comeza no 1º trimestre e ten continuidade no 2º. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

- Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta, para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de consecución establecidos e 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 45%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaranse as medidas de reforzo educativo.

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

- A cualificación da avaliación final ordinaria da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral, tendo en conta, de ser o caso, a cualificación obtida logo das recuperacións das UU.DD. e da avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 0 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar un 4,5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente.

As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta o de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

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 é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía poderían entrar tamén as probas escritas.

Criterios de recuperación:

- Para recuperar as UU.DD. non superadas:

- Logo de rematar a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de reforzo e recuperación, que serán supervisadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos. No caso de recuperar a UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, para o cálculo da nota desta, terase en conta a nova cualificación. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste caso a UD darase por superada.

- Para recuperar a avaliación trimestral:

- Logo de rematar o trimestre o alumnado que non supere a avaliación, deberá recuperar unicamente as UU.DD. que non teña superadas. Para elo, o profesorado proporá actividades de recuperación ao alumnado que serán supervisadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor ao mesmo a realización de traballos escritos.

- Para superar a avaliación final extraordinaria:

- Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, realizará actividades de recuperación no período que vai dende a avaliación final ordinaria á avaliación final extraordinaria. Esas actividades serán avaliadas por observación directa do profesorado e, no caso de considerar que acada o mínimo de consecución, daranse por superadas.

- O alumnado que logo de facer as recuperacións das avaliacións trimestrais, e logo de transcourir o período entre avaliación final ordinaria e extraordinaria non recuperou algunha delas, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderase propor traballos escritos.

6. Medidas de atención á diversidade

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

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

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

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

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

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. 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-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

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

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

superiores.

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

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

En xeral, o docente deseñará as adaptacións necesarias para atender as necesidades destes alumnos/as co fin de que podan alcanza-los obxectivos mínimos concretados para a etapa ou ciclo.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES

No caso de alumnos/as que precisen de adaptacións de carácter permanente (problemas físicos, enfermidades crónicas), terase en conta para a adaptación dos contidos, obxectivos e avaliación, as características individuais, sempre baixo a certificación médica que especifique as actividades que pode ou debe realizar polas súas peculiaridades, tratando sempre que as actividades sexan beneficiosas para o alumno/a.

Neste sentido comentar que NON hai ningún/a alumno/a con ACI en ningún dos cursos de 4º ESO.

De todos os xeitos deberemos ter moi presente a causística elevada de alumnos con necesidades específicas por TDAH, TEA, DEA, Dislexia,... nestes cursos, para os que seguiranse as pautas marcadas polos protocolos específicos e baixo a coordinación e supervisión do Departamento de Orientación trataranse de forma específica cada caso.

Ademáis dende a nosa materia, sendo ésta de carácter eminente práctica, adaptaremos a nosa práctica docente e adoptaremos as medidas seguintes, entre outras e de xeito xeral:

- Realización de probas escritas e presentación de contidos impresos, redución ou simplificación dos enunciados. Utilización dunha tipoloxía de letra, tamaño e espaciado específico (tipoloxía tipo Sans Serif, 12 ptos, e dobre espaciado) así como unha cor de contraste favorable do papel (amarelo). Facilitar o repaso dos contidos con recursos como as flashcards.

- Facilitar a retroalimentación e nas explicacións verbais, apoiándose en tarxetas ou gráficos, sinais, xesticulacións ou demostracións por parte do docente que faciliten a súa comprensión e reiterar na aclaración das súas dúbidas. Utilización de axudas e ferramentas audiovisuais para facilitar a comprensión de tarefas e de contidos: apoiar a explicación verbal con vídeos, ferramentas de visual thinking, gráficos resumen,...

- Corrección e tempos de entrega de exames e traballos, flexibilizar no tempo de elaboración e exposición en común de traballos, tamén flexibilidade en canto os erros gramaticais e modo de expresión nos exames e tarefas escritos. Otorgar-lles máis tempo para a súa realización poidendo aproveitar parte dos recreos, ou solicitar tempo das titorías se fose preciso,...

No caso de adaptacións de carácter puntual (enfermidades, lesións...) que incapaciten de forma temporal e que impidan ó alumno/a desenvolver-los contidos que correspondan, deberanse realizar actividades alternativas, debendo recupera-la parte que corresponda cando este recuperado/a.

Para calquera outro caso extraordinario, o Departamento de Educación Física establecerá as medidas oportunas, coa axuda, si é necesario dos Órganos de Goberno 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 - Comprensión lectora.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Comprensión oral e escrita.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Competencia dixital.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.		X				X		X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico.	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.7 - Educación emocional e en valores.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - Creatividade.						X		X

	UD 9	UD 10
ET.1 - Comprensión lectora.	X	X
ET.2 - Comprensión oral e escrita.	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual.	X	X
ET.4 - Competencia dixital.	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.		X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico.	X	X
ET.7 - Educación emocional e en valores.	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero.	X	X
ET.9 - Creatividade.	X	

Observacións:

A comprensión de lectura traballarase en todas as UU.DD. a través da proposta de lecturas que aborden a temática da U.D.

A expresión oral valorarase nas exposicións que deba facer o alumnado, así como na dirección de partes das sesións de clase (quecemento, por exemplo).

A expresión escrita traballarase a través das tarefas de redacción, recensión e nas probas escritas.

A comunicación audiovisual traballarase nas tarefas propostas ao alumnado sobre contidos da U.D.

A competencia dixital traballarase tanto a través do uso da aula virtual, como das aplicacións que se empreguen para desenvolver os contidos das diferentes UU.DD.

O emprendemento social e empresarial traballarase nas UU.DD. de condición física: Planificamos a nosa AF e o noso futuro, Habilidades ximnásticas e circenses, Montamos un espectáculo e Actividades no medio natural xa que se propoará ao alumnado organizar actividades e responsabilizarse dos materiais e práctica dos compañeiros/as, así como proposta de actividades no medio natural.

A educación emocional e en valores traballarase ao longo do curso a través das diferentes UU.DD.

A igualdade de xénero está presente en todo o currículo e polo tanto en toda a programación, especialmente a teremos presente en aquelas UU.DD. nas que os prexuízos poden influir nas ideas preconcebidas do alumnado.

A creatividade, aínda que presente en todas as tarefas motrices, traballarase principalmente nas unidades de Habilidades ximnásticas e circenses, Montamos un espectáculo e Orientación e plugging.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Rutas e andainas de sendirismo	Realizaremos rutas de sendeirismo pola contorna: Senda da auga, senda verde, camiño de Santiago... como actividade de inicio de curso no mes de setembro aproveitando o bo tempo. Celebración do día sen coches (22/9) e reivindicando os espazos verdes, para os peóns e os ciclistas.	X		
Celebración do Magosto. (outubro)	Coñecemento e práctica de xogos populares e tradicionais na celebración do Magosto do IES Chapela. Organización e control de material dos xogos para a práctica dos compañeiros/as. (11/11)	X		
Habilidades de deslizamento na neve (Andorra)	Organizaremos unha saída didáctica para practicar deportes de inverno como o esquí e a patinaxe sobre xeo. Así como outras opcións posibles: snowboard, travesías con raquetas,....		X	
Torneos de actividades deportivas.	Torneos nos recreos de diferentes deportes practicados durante a avaliación e deportes practicados polo alumnado: Fútbol, baloncesto, voleibol, bádminton, deportes alternativos e recreativos. Torneo do magosto. Torneo de Nadal, Torneo de Semana Santa, Torneo de fin de curso. Torneos con outros IES do Concello.			X
Colaboracións con clubs do Concello	Colaboración para realización de sesións de iniciación e coñecemento: co clube de remo, Balonmán Chapela, Fútbol Sala, Kite Surf, Vela... .	X		X
Entroido (febreiro)	Celebración do Entroido con diferentes bailes, disfraces... En grupo, individual...		X	
Semana deportiva IES Chapela	Semana na que propoñemos diferentes actividades deportivas no IES para toda a comunidade educativa: Deportivas, danza, baile, cross fit, pilates, relaxación... para coñecer diferentes actividades, en colaboración co alumnado de ciclos formativos e de monitores das instalacións deportivas do Concello.			X
Maratón Letras Galegas (maio)	En torno ao 17 de maio, día das Letras Galegas celebramos o Maratón do IES Chapela en conxunto cos CEIPS de Chapela no que participa todo o alumnado. É unha xornada festiva na que facemos unha carreira aorredor do IES ou pola praia de Arealonga en torno ao CEIP Laredo.		X	
Carreiras de orientación	Desenvolver na contorna do centro carreiras de orientación no medio urbano ou natural.			X
Festa de fin de curso	Gymkana de xogos de fin de curso.			X
Actividades deportivas na praia.	Practicamos diferentes actividades deportivas na praia: Volei praia, fútbol praia, balonmán praia, ultimate, indiaca...			X
Realización de actividades dentro do Plan Proxecta PVAD.	Realización de probas DAFIS e diversas actividades para promover a práctica de Actividade deportiva.	X		X

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Saídas a lugares de interese.	Visita ás Illas Cíes/Ons. Roteiro pola illa, actividades deportivas na praia.			X
Práctica de actividades en entorno natural	Aprendizaxe e práctica do surf, Kayak, windsurf, paddle surf...			X

Observacións:

As actividades complementarias desenvolveranse en colaboración co centro nas festividades e celebracións como Magosto, Nadal, Entroido, Fin de curso, Día das Letras Galegas...

As actividades estarán suxeitas as posibilidades de realización (meteoroloxía, datas, organización do curso, recursos económicos, persoais e materiais;)

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
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Metodoloxía empregada
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DO DOCENTE.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren oportunas en cada momento.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

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

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

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.

- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.

- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

Realízanse as modificacións necesarias para o curso seguinte e as adaptacións da programación tanto horizontal como verticalmente (en cada curso e ao longo da etapa).

9. Outros apartados