PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006729	IES Valle-Inclán	Pontevedra	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	1º ESO	2	70

Réxime
Réxime xeral-ordinario

Contido **Páxina**

Contido	Páxina
1. Introdución	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	8
4.1. Concrecións metodolóxicas	19
4.2. Materiais e recursos didácticos	22
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	23
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	24
7.1. Concreción dos elementos transversais	25
7.2. Actividades complementarias	26
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	27
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	28
9. Outros apartados	29

1. Introdución

A Educación Física na etapa da educación secundaria obrigatoria dá continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo,
asente o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e a consolidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprendizaxe.

As competencias establecidas na educación primaria sentan as bases do perfil de saída do ensino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. Este currículo
convértese no referente para seguir a darlle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.

Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde.

A motricidade desenvolverase no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. A resolución de situacións motrices en diferentes espazos permitiralle ao alumnado afrontar a práctica motriz
con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva e comunicativa, creativa, catártica ou de interacción co medio urbano e natural.

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz.

O alumnado tamén deberá recoñecer e valorar diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Este coñecemento deberá dirixirse a comprender, entre outros, o lugar que ocupa o deporte nas sociedades actuais, así como as súas implicacións no ámbito económico, político, social e da saúde, como máxima representación da cultura motriz na actualidade.

Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade.

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	Poñemonos en forma I. Condición Física e Saúde	Nesta unidade didáctica buscaremos mellorar a nosa condición física xeral mediante o traballo das capacidades físicas condicionais con exercicios e sistemas de entrenamento que potencien a autorregulación e dosificación do alumno, exercitando o core como base do traballo físico e a conduta corporal correcta para previr lesións. Aportaranse leccións de ergonomía, buscando a transferencia para outras situacións da vida cotiá, analizando os factores fisiolóxicos que actúan. Analizaremos críticamente os estereotipos que se poden dar e buscaremos a variedade nos exercicios e materiais co obxectivo de alcanzar un nivel óptimo de estado físico e mental.. Veremos as partes da sesión, facendo fincapé no quecemento e nas súas partes, tipos, características, etc. Explicaranse exercicios para cada un das partes deste quecemento, así como para a parte principal e a volta á calma.	12	10	X		
2	Salta comigo. Habilidades coordinativas a través do Salto á Comba e de saltos rítmicos	Nesta Unidade didáctica buscarase o traballo de coordinación, equilibrio e axilidade, é dicir, as cualidades motrices, a través do salto da comba. Deste xeito tamén se traballarán as capacidades condicionais e o alumnado poderá adquirir diferentes habilidades do	10	8	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	Salta comigo. Habilidades coordinativas a través do Salto á Comba e de saltos rítmicos	salto á comba, algo tan tradicional e típico da nosa terra, tanto de maneira individual, como por parellas e por grandes grupos. Por outra banda, se introduce ao alumnado as actividades ritmicas, ao realizar un traballo de saltos (con ou sen comba) ao ritmo da base musical utilizada co obxectivo de que se familiarice coas actividades ritmico expresivas.	10	8	X		
3	Xogamos xuntos. Desenvolvemento técnico táctico do floorball.	Nesta unidade traballarase un deporte colectivo alternativo e adaptado á escola como é o floorball. Buscaremos a iniciación ao deporte cos fundamentos técnicos básicos e co traballo de toma de decisións en situacións de xogo con móvil, compañeiros e adversariose, con situacións de ataque-defensa propios dos deportes de colaboración-oposición. Empregaremos este deporte de implemento a través de exercicios que permitan coñecer a estrutura funcional do deporte. Interiorizaranse os conceptos de espazo e de tempo presentes nas accións técnicas, en situacións cambiantes que permitan intervir aos mecanismos de percepción, decisión e execución . Por último, buscarase tamén mellorar as capacidades físicas específicas e o plantexamento de situacións-problema para coñecer a disciplina	11	8	X		
4	Habitos saudables. Nutrición e exercicio saudable	Unidade didáctica onde se verán os distintos tipos de hábitos saudables, tanto en relación ao exercicio como a alumentación saudable. Así, coñeceran os fundamentos da AF saudable, así como os nutrientes, as súas características, funcións e os alimentos que os conteñen. Analizaranse os alimentos máis saudables a partir da pirámide dos alimentos ou o Plato de Harvard e o alumnado deberá realizar o seu propio menú saudable. Acompañaremos esta unidade co traballo de hábitos diarios saudables que poidan aumentar a calidade de vida como son o descanso, a hidratación, a postura, ou o exercicio físico diario. O alumnado deberá facer un menú semanal saudable e presentalo diante dos seus compañeiros.	12	7		X	
5	Salvando Vidas. Primeiros auxilios e Salvamento	Nesta unidade tentaremos traballar todos aqueles aspectos que poidan garantir unha práctica física segura e saudable, coñecendo os protocolos a seguir en caso	10	6		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	Salvando Vidas. Primeiros auxilios e Salvamento	de urxencia, lesión ou imprevisto que supoña un risco para a persoa practicante, incidindo sobre a importancia da prevención antes do inicio de cada actividade,	10	6		X	
6	Baliando	Nesta unidade, o alumnado coñecerá os fundamentos básicos das actividades rítmico expresivas, identificando o ritmo básico das bases musicales utilizadas, así como coñecendo e utilizando os pasos básicos do aerobic con progresiva autonomía. Traballanse así actividades rítimico-expresivas con soporte musical con aspectos de ritmo e expresión tratando de interiorizar aspectos como o espazo, o tempo, a disociación de movementos e a combinación de todos eles axustándoos o pulso e as frases musicais para a súa representación, mellorando a coordinación dinámica xeral. O alumnado deberá elaborar e por en práctica unha coreografía propia e creativa cos pasos básicos aprendidos durante a unidade e presentala ante o resto do grupo.	11	7		X	
7	Pirámides. Acrosport e actividades rítmico-expresivas.	Unidade didáctica orientada ao traballo de formación de pirámides humanas a través do acrosport mediante traballo grupal. Poranse en xogo cualidades coma o equilibrio, a axilidade e as capacidades como a forza, ademais de traballar algunhas habilidades deportivas como as volteretas e volteos básicos. Destacar tamén a importancia da hixiene postural e da identificación dos riscos e a prevención dos mesmos durante a práctica. A responsabilidade e a coolaboración cos demáis cobra gran importancia no traballo desta UD, que finalizará coa presentación dunha composición con figuras básicas traballadas durante a unidade.	10	8			X
8	Deporte individual	Unidade didáctica con traballo de deportes individuais, na que traballaremos o atletismo, así como un deporte individual no medio natural como o senderismo e a orientación. No atletismo coñeceremos as diferentes probas que existen e realizaremos a cabo algunhas delas, como as técnicas dos saltos, lanzamentos e carreiras. No traballo de orientación buscarase a iniciación do coñecemento do mapa e as técnicas mais básicas de orientación, analizando as partes do mesmo e dominando o trazado de rumbos sobre o	12	8			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	Deporte individual	mapa. Tratarase de adquirir a identificación dos elementos da realidade cos do mapa, a través da lenda do mesmo. Calcularanse distancias en espazos urbanos e naturais, coñecendo normas viarias de seguridade , riscos e uso responsable e con sostenibilidade dos espazos naturais como lugares de práctica física, reflexionando críticamente sobre as barreiras arquitectónicas que nos encontramos.	12	8			X
9	Coñecemos a nosa condición física	Nesta Uunidade didáctica o alumnado elaborará unha pequena planificación de entrenamiento para continnuar a mellorar a sua condición física, finalizando coa realización de varias probas de valoración das capacidades físicas e coordinativas máis básicas, comparando os resultados cos obtidos ao inicio de curso e observando as posibles melloras.	12	8			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Poñemonos en forma I. Condición Física e Saúde	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer 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.	Realizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial.	TI	100
CA1.2 - Comezar a 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.	Comezar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación do esforzo e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		
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.	Adoptar de maneira progresiva medidas de prevención de lesión e riscos		

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.	Mostrar habilidades sociais e respetar a diversidade da competencia motriz		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.

UD	Título da UD	Duración
2	Salta comigo. Habilidades coordinativas a través do Salto á Comba e de saltos rítmicos	8

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.	Identificar as modalidades deportivas segundo os seus requerimentos, evitando estereotipos de xénero ou comportamentos sexistas e traballando para cambiar as dinámicas tradicionalmente establecidas.	PE	10
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores 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.	Participar en xogos motores vinculados coa cultura propia como o salto á comba ou os xogos populares do magosto, favorecendo a súa conservación.	TI	90

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Comezar a dominar habilidades cualitativas básicas relativas ao salto á comba como a coordinación, o equilibrio ou a axilidade, mostrando control corporal.		
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.	Colaborar na práctica motriz para alcanzar o logro individual, asumindo responsabilidade e respetando os demais		
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.	Participar nas actividades de saltos, valorando o seu nivel cultural e as súas achegas e influencias nas sociedades contemporáneas.		

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

Contidos
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas 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. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
3	Xogamos xuntos. Desenvolvemento técnico táctico do floorball.	8

3	Xogamos xuntos. Desenvolvemento técnico táctico do floorball.	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - 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.	Practicar actividades motrices identificando e recoñecendo as implicacións éticas das actitudes antideportivas.	TI	100
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 da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar de xeito básico e con axuda do profesorado contextos motrices variados, aplicando os principios básicos da toma de decisións en xogos e tarefas modificadas.		
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.	Dominar de xeito básico os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira creativa, resolvendo problemas en situacións de xogo facilitadas.		
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.	Coñecer e facer uso con axuda do profesorado das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, con actitude crítica fronte a calquera tipo de violencia.		
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.	Adoptar medidas xerais para a prevención de riscos e lesións		

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

Contidos
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións:

Contidos
- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - 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. - 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. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraxe deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
4	Habitos saudables. Nutrición e exercicio saudable	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Recoñecer 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.	Recoñecer de xeito básico a incidencia dunha mala alimentación e da ausencia de actividade física diaria na nosa saúde, valorando o seu impacto.	PE	40
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.	Coñecer e comezar a empregar, a través da exploración, recursos dixitais e aplicacións relacionadas coa alimentación e a actividade física e o deporte.		
CA6.2 - Recoñecer 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.	Identificar de maneira básica a incidencia dalgunhas prácticas coma o consumo de tabaquismo, o sedentarismo, as drogas ou unha mala alimentación na nosa saúde.		

Criterios de avaliación	**Mínimos de consecución**	**IA**	**%**
CA1.1 - Establecer 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.	Realizar actividades sinxelas orientadas ao concepto integral de saúde e estilo de vida activo.	TI	60
CA1.2 - Comezar a 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.	Comezar a incorporar con axuda do profesorado unha alimentación saudable, educación postural e hixiene durante a práctica de actividades motrices, recoñecendo as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	**Título da UD**	**Duración**
5	Salvando Vidas. Primeiros auxilios e Salvamento	6

Criterios de avaliación	**Mínimos de consecución**	**IA**	**%**

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - 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.	Coñecer e identificar de maneira básica pero responsable con axuda do profesorado medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.	PE	60
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer os protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando, con axuda, medidas básicas de primeiros auxilios		
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.	Empregar con axuda do profesorado as habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, con actitude crítica fronte a calquer tipo de violencia, respetando o propio corpo e o dos demais.	TI	40
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer e aplicar de maneira básica e con axuda, normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

UD	Título da UD	Duración
6	Baliando	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Mostrar habilidades sociais e respeto a diversidade da competencia motriz	TI	100
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.	Colaborar na elaboración de producións artístico expresivas para alcanzar o logro individual e grupal, asumindo os roles e responsabilidades		
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.	Practicar actividades artístico expresivas controlando as emocións e sensacións		
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.	Participar en actividades artístico expresivas vinculadas tanto a cultura propia como a outras		
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.	Utilizar o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través da creación e representación de composicións con e sen base musical		

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

Contidos
- Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Toma de decisións: - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.

Contidos
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.

UD	Título da UD	Duración
7	Pirámides. Acrosport e actividades rítmico-expresivas.	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Mostra habilidades sociais, e respeto ante a diversidade de competencia motriz	TI	100
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer e aplicar as normas de seguridade		
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.	Cooperar de xeito básico na práctica de producións motrices coma pirámides humanas ou coreografías musicais, participando na toma de decisións e asumindo roles e responsabilidades asignados.		
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.	Comezar a empregar o corpo en situacións facilitadas como ferramenta de expresión e comunicación, creando e representando composicións individuais ou colectivas con ou sen base musical. Identificar as expresións e medios de comunicación do corpo.		

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

Contidos
- Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.

Contidos
- 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. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - 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
8	Deporte individual	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Recoñecer 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.	Identificar e recoñecer a incidencia que as actividades no medio natural teñen na nosa contorna, valorando o seu impacto na mesma e evitando a súa reprodución.	PE	20
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores relacionados cos deportes individuais	TI	80
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.	Mostrar progresivamente control e dominio corporal nas actividades deportivas individuais plantexadas		
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.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, minimizando o impacto socioambiental.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural, identificando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
- Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.

Contidos
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - 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. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
9	Coñecemos a nosa condición física	8

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.	Utilizar recursos e aplicacións dixitais, aproveitando o potencial e identificando os riscos	PE	10
CA1.1 - Establecer 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.	Establecer e realizar secuencias sinxelas para mellorar a condición física saudable	TI	90
CA2.1 - 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.	Adoptar medidas de prevención de lesións e riscos, tras a identeificación dos mesmos		
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.	Mostrar control e dominio corporal sobre os compoñentes básicos das capacidades físicas e coordinativas saudables		
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.	Practicar actividades motrices controlando as sensacións e demostrando capacidade de esforzo e superación		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- 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.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.

4.1. Concrecións metodolóxicas

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.

Destacar a agrupación en 4 grupos en cada grupo clase, estes grupos forman parte dunha estratexia de gamificación e por eso son grupos que se forman na terceira semana de curso e se manteñen durante todo o curso. Cada grupo debe poñerse un nome e poderán ir gañando o perdendo puntos (non viculables coa evaluación) en función das actividades realizadas e das actitudes mostradas hacia os compañeiros e compañeiras, hacia a profesora ou incluso hacia o material. De modo que a última semana de curso faise un reconto e o grupo gañador elixe os contidos sobre os cales se desenvolverá a última das sesións do curso.

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 reducionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa 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. Ademáis, dado que as instalaciones do centro son moi limitadas, utilizaremos sempre que a climatoloxía o permita a zona da alameda inmediatamente enfrentada ó centro. Esto é posible xa que coa realización da matricula as familias asinan a autorización correspondente.

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. E aproveitando tamén os grupos iniciais da gamificación.

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, pretendese 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 (ás veces integradas con outras), coas que pretenderemos 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 deseñaramos, 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 na aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5/7 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente.

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.

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.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso (material propio do departamento e propio da instalación)
Material complementario e apuntes elaborados pola persoa docente.
Aula virtual /moodle
Outras ferramentas dixitais ou ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca e outras dependencias do centro.

O material propio do departamento inclúe: pelotas medicinales, colchonetas, cordas, pelotas de baloncesto, voleibol, cronómetros, cintas métricas, balizas, compás, corazas, redes, raquetas, pelotas brandas, paus e pelotas de floorball, plintos, bancos suecos, valados, freesbes, esteras. , barandillas, minitramp e conos. E dentro do material propio da instalación inclúese: postes de rede, un cesto e pequenos carteis portátiles.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma. Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de probas prácticas en tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais.

O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D, diseñando probas competenciales sobre aspectos técnicos dependendo dos contenidos de cada unidade.

Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso, ou tarefas de reforzo en contidos puntuais.

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.	**12**	**10**	**11**	**12**	**10**	**11**	**10**	**12**	**12**	**100**
Proba escrita	0	10	0	40	60	0	0	20	10	**15**
Táboa de indicadores	100	90	100	60	40	100	100	80	90	**85**

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 7 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%; a 4, 5 e 5 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 7, 8 e 9 impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 40%.
No número de sesións asignado a cada UD contémplanse 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 ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.
A cualificación da avaliación final ordinaria da materia, obterase calculando a media 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 .49 cara abaixo e dende 50 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. Habendo no caso dos traballos rúbricas para establecer a súa nota, e utilizando a porcentaxe de acertos no caso dos exames tipo test.
Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas.
Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica,

intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc. Importante ter en conta que para a non realización da práctica das sesión por lesión, enfermidade, etc. e necesario aportar un xustificante médico. A non realización de unha clase práctica sen xustificación non implicará a repetición das probas desenvolvidas nela.
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 case 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 entran tamén as probas escritas como os traballos. ou exames test.
Mencionar que a non asistencia ao 25% das clases levará consigo a perda da evaluación continua.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UUDD non superadas: logo de rematar a UD proporanse ao alumnado que non a superou actividades de reforzo e recuperación,. 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 UUDD que non teña superadas. Para iso, o profesorado proporá actividades de recuperación ó alumnado que serán supervisadas nalgunha sesión ó longo dos vindeiros trimestres acordada previamente co alumnado. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor a realización de traballos escritos.
Para superar a avaliación final: o alumnado con algun trimestre non superado, realizará actividades de recuperación, avaliadas por observación directa do profesorado e, no caso de considerar que acada o mínimo de consecución, daranse por superadas. Se o profesorado o considera, poderase propor ó alumnado a realización dun traballo. O alumnado que logo de facer as recuperacións das avaliacións trimestrais, non recuperou algunha delas, deberá superar nunha proba final os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda poderanse propor traballos ou probas escritas. Esta proba será antes do remate da terceira avaliación.

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

Neste caso, ao tratarse de 1º de ESO, non habería materias pendentes nin a Educación Física por recuperar da etapa anterior, polo que non se levarán a cabo estes procedementos.

A modo de exemplo, descríbese o que se faría nestes casos co curso de 3º de ESO:

Para o alumnado que promocionou a 3º da ESO coa materia de Educación Física pendente elaborarase un plan de recuperación personalizado. Neste plan farase constar, ademais dos apartados establecidos normativamente, os mínimos de consecución que o alumnado ten pendentes de superar, e de ser o caso, as UU.DD.

Farase un calendario de titorías, previa cita por parte do alumnado, para desenvolver o seguimento das tarefas propostas no plan de recuperación. Neste calendario estableceranse tamén as datas das probas para superar os contidos, e o tipo das mesmas, que coincidirán coas do grupo de referencia de 2º.

O cálculo numérico da nota farase igual que no procedemento de cualificación do curso.

6. Medidas de atención á diversidade

A atención a diversidade nesta área, farase de xeito continuo nos casos nos que non precisen dunha adaptación curricular inividualizada. Os exercicios e as progresións dos exercicios faranse en función da experiencia motriz de cada alumno e o séu nivel de prestacións e competencia en cada un dos contidos que se traballen en cada unidade didáctica.

Buscaremos exercicios adaptados a cada alumno e progresións de aprendizaxe gradual en complexidad e intensidad,

estableceremos grupos de nivel e reforzos individuais con alumnado que teña un nivel de prestación máis alto. Potenciaremos os aprendizaxes analíticos e cambiaremos as condicións da práctica para facilitar os aprendizaxes en situacións facilitadas.

Traballaremos en estacións con progresións onde non se poderá pasar de nivel ata alcanzar o anterior e cambiaremos a utilización dos materiais que impliquen unha mellor aprendizaxe para alcanzar os obxetivos.

Diseñaremos tareas de aprendizaxe con polarización da atención disminuindo os estímulos a os que ten que atender para facilitar o aprendizaxe, e ir aumentándolos dacordo coa súa progresión.

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
ET.3 - Comunicación audiovisual.				X	X		X	
ET.4 - Competencia dixital.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.			X	X	X		X	
ET.6 - Fomento do espírito crítico e emprendedor	X	X	X	X	X	X	X	X
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		X	X	

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

	UD 9
ET.8 - Igualdade de xénero.	X
ET.9 - Creatividade.	X

Observacións:

A comprensión lectora a traballaremos en todas as unidades didácticas mediante as lecturas dos conceptos teóricos dos contidos traballados e que estarán colgados na aula virtual do centro. A comprensión oral e escrita a desarrollarán mediante traballos expositivos e dirección de exercicios nas sesións que realizarán ante os seus compañeiros dirixindo e xestionando o grupo de clase e a exposición do menú saudable da UD 4. A comunicación audiovisual se traballará nas unidades de 3, 5 e 7 ao ter que visionar videos titoriales na aula virtual sobre ditos contidos ou grabarse expoñendo os traballos. A competencia dixital a traballarán mediante a busqueda e selección de tarefas e exercicios de ampliación e complementación dos realizados e diseñados polo profesor en cada sesión. Ademáis traballarese co uso de edixgal e de probas a través desa plataforma ou emprego de aplicacións novas de apoio nas diferentes unidades didácticas. O emprendemento social se traballará nas unidades 3, 4, 5 , 6 e 8 ao ter o alumno que tomar decisións motrices en situacións xogadas nas habilidades específicas en función do contexto de xogo e nas circunstancias do mesmo. O espíritu crítico se potenciará tratando de actuar de forma crítica ante situacións presentes de discriminación por razóns de competencia motriz, sexo, capacidad etc, tratando de eliminar estas situacións en todas as unidades. A igualdade de xenero se potenciará en todas as unidades normalizando prácticas en ambos sexos que tradicionalmente se asociaban a un xenero. A creatividade se potenciará sobre todo na unidad didáctica 6 ao ter que diseñar eles unha coreografía musical axustada a un ritmo con pasos e desplazamentos combinando espacio, tempo e movementos. Tamén se traballará nas unidades 4 e 5, poñendo a creatividade como factor importante nos deportes colectivos para resolver situacións motrices de colaboración-oposición ou na unidade de alimentación para facer un menú o máis saudable e creativo posible.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos activos	Competiciones multideporte en horarios de recreo para todos os cursos (PROXECTA)			
Carreira de campo a través	Carreira escolar enmarcada dentro do plan XOGADE da Xunta para a promoción de hábitos saudables.			
Magosto	Realización do magosto tradicional de Galicia con castañas e xogos tradicionais e populares da nosa contorna, levado a cabo no centro e no exterior.			
Ruta de sendeirismo	Ruta de sendeirismo pola ruta da pedra e da auga dentro do plan PROXECTA de vida saudable			
Día da bicicleta	Saida cicloturista polo contorno do centro para promocionar hábitos de vida saudables (PROXECTA)			
Día da froita	Promocionar hábitos de alimentación saudable dentro (PROXECTA)			
Actividades de multiaventura na natureza	Saida para a práctica de actividades físicas no medio natural (PROXECTA)			
Rafting e orientación deportiva	Saida para realizar descenso de rios e orientación deportiva coa empresa Arrepións (PROXECTA)			
Semana branca	Viaxe a neve para a práctica de esquí de montaña. (PROXECTA)			

Observacións:

As actividades complementarias estarán enmarcadas dentro do plan Proxecta de promoción de hábitos de vida saudable, ainda que algunhas están supeditadas á aprobación pola dirección e consello escolar. No caso da semana branca os presupostos que nos pasen determinarán a súa organización ou non.

O Obxetivo destas actividades e que o alumnado tome conciencia das potencialidades e posibilidades de utilización do entorno natural como lugar para realizar actividad física e deporte saudable como elementos de ocupación dos momentos de ocio e tempo libre, concienciarlos da importancia que ten o exercicio vinculado a saude e a conservación e mantemento dos espacios naturais como elementos de disfrute e de relaxación para conseguir alcanzar un estado de equilibrio físico e psicolóxico.

Regularizar a práctica sistemática de actividad física variada entre os xóvenes como elemento de prevención de enfermidades e bienestar emocional mediante a utilización do corpo e o movento son as finalidades que se plantexan con estas actividades.

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

Indicadores de logro
Rendemento do alumnado e resultados de aprendizaxe.
Temporalización da programación e das unidades didácticas.
Deseño e desenvolvemento das unidades didácticas.
Motivación do alumnado, ambiente nas sesións e actuación persoal da persoa docente.
Información do alumnado e as familias da programación

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.

Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Nesta proposta poden surpimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada

na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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 indicarase 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..

Este seguimento da programación realizarase 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 necesidade 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. Analizarase tamén se o grado mínimo de cada criterio foi o adecuado e se as actividades se adaptaron ben ó momento de desarrollo de todo o alumnado.

- 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 quedarán reflictidas na memoria final do departamento. Por elo nesa memoria aparecerán reflictidos por un lado os puntos tanto fortes como débiles da programación, e aparecerán relacionados coas propostas de mellora da mesma.

9. Outros apartados

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006729	IES Valle-Inclán	Pontevedra	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. Introdución	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	19
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	24
7.1. Concreción dos elementos transversais	25
7.2. Actividades complementarias	26
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	27
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	28
9. Outros apartados	29

1. Introdución

A Educación Física na etapa da educación secundaria obrigatoria dá continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo,
asente o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e a consolidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprendizaxe.

As competencias establecidas na educación primaria sentan as bases do perfil de saída do ensino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. Este currículo
convértese no referente para seguir a darlle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.

Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde.

A motricidade desenvolverase no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. A resolución de situacións motrices en diferentes espazos permitiralle ao alumnado afrontar a práctica motriz
con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva e comunicativa, creativa, catártica ou de interacción co medio urbano e natural.

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz.

O alumnado tamén deberá recoñecer e valorar diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Este coñecemento deberá dirixirse a comprender, entre outros, o lugar que ocupa o deporte nas sociedades actuais, así como as súas implicacións no ámbito económico, político, social e da saúde, como máxima representación da cultura motriz na actualidade.

Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade.

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	Quecemento e condición física	Unidade didáctica para tratar contidos relativos fundamentalmente ao Bloque 1 (Vida activa e saudable) e así afianzar as bases da estrutura da sesión de clase.	12	10	X		
2	Habilidades coordinativas. Salta conmigo II	Nesta Unidade didáctica buscarase o traballo de coordinación, equilibrio e axilidade, é dicir, as cualidades motrices, a través das habilidades dos saltos e dos malabares. Imos traballar os saltos de xeito variado, tanto como deporte individual de salto a comba, como unha actividade relacionada cos contidos artístico expresivos e con base musical como son os saltos rítmicos. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrucción de materiais cos malabares e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable.	11	7	X		
3	Xogos e deportes colectivos	Nesta unidade traballarase os contidos básicos relacionados cos deporte colectivos como pode ser o voleibol ou balonman. Nos iniciaremos nos conceptos de espazo e de tempo presentes nas accións técnicas en situacións cambiantes que permitan intervir aos mecanismos de percepción, decisión e execución .	10	8	X		
4	Condición física é saude. Os primeiros auxilios	Unidade didáctica onde se verán os distintos tipos de hábitos saudables e pautas básicas de primeiros auxilios (SVB, PAS, RCP). Ente os hábitos saudables consideramos contidos tanto o exercicio como a alimentación saudable. Así,	13	10		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
4	Condición física é saude. Os primeiros auxilios	coñeceran os fundamentos da AF saudable, os nutrientes, as súas características, funcións e os alimentos que os conteñen.	13	10		X	
5	Deporte invididual: atletismo e orientación	Unidade didáctica con traballo de deportes individuais, na que traballaremos o atletismo e a orientación deportiva no medio natural. No atletismo coñeceremos as diferentes probas que existen e realizaremos a cabo algunhas delas, como as técnicas dos saltos, lanzamentos e carreiras. No traballo de orientación buscarase profundizar sobre o coñecemento do mapa e as técnicas máis básicas de orientación, analizando as partes do mesmo e dominando o trazado de rumbos sobre o mapa. Traballaremos coñecendo as normas viarias de seguridade , riscos e uso responsable e con sostenibilidade dos espazos naturais como lugares de práctica física.	10	7		X	
6	Aerobic	Nesta unidade, o alumnado recordará os fundamentos básicos das actividades rítmico expresivas, identificando o ritmo básico das bases musicales utilizadas, así como coñecendo e utilizando os pasos básicos do aerobic con progresiva autonomía. Traballanse así actividades rítimico-expresivas con soporte musical con aspectos de ritmo e expresión tratando de interiorizar aspectos como o espazo, o tempo, a disociación de movementos e a combinación de todos eles axustándoos o pulso e as frases musicais para a súa representación, mellorando a coordinación dinámica xeral. O alumnado deberá elaborar e por en práctica unha coreografía propia e creativa cos pasos básicos aprendidos durante a unidade e presentala ante o resto do grupo.	10	6		X	
7	Acrosport	Traballaremos un deporte cooperativo e artístico expresivo, adaptado ao contexto escolar como é o acrosport. Poranse en xogo cualidades coma o equilibrio, a axilidade e as capacidades como a forza, ademais de traballar algunhas habilidades deportivas como as volteretas e volteos básicos. Destacar tamén a importancia da hixiene postural e da identificación dos riscos e a prevención dos mesmos durante a práctica. A responsabilidade e a coolaboración cos demáis cobra gran importancia no traballo desta UD, que finalizará coa presentación dunha	10	7			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	Acrosport	composición con figuras básicas traballadas durante a unidade.	10	7			X
8	Xogos e deportes II	Nesta Unidade traballaremos as habilidades deportivas para iniciar ao alumnado nun deporte que pode ser de implemento, no que traballarase a resolución de problemas en situacións motrices variadas. Inferiorizaranse os conceptos de espazo e de tempo presentes nas accións técnicas, en situacións cambiantes que permitan intervir aos mecanismos de percepción, decisión e execución . Por último, buscarase tamén mellorar as capacidades físicas específicas e o plantexamento de situacións-problema para coñecer a disciplina	12	7			X
9	Comprobamos o noso nivel de CF	Unidade na que o alumnado elaborará unha pequena planificación de entrenamiento para continnuar a mellorar a sua condición física, finalizando coa realización de varias probas de valoración das capacidades físicas e coordinativas máis básicas, comparando os resultados cos obtidos ao inicio de curso e observando as melloras adquiridas.	12	8			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Quecemento e condición física	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.	-Coñecer secuencias sinxelas de exercicios de actividade física saudable, respectando a propia realidade corporal. -Realizar secuencias sinxelas de actividade física saudable.	TI	100
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.	Coñecer e aplicar procesos de activación corporal, dosificación do esforzo e hixiene durante a práctica de actividades motrices.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Mostrar habilidades sociais e respectar a diversidade da competencia motriz, recxeitando a violencia e os estereotipos		
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.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cuantitativos das capacidades físicas básicas		

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

Contidos
- Saúde física: - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde social: - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcibidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Toma de decisións: - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
2	Habilidades coordinativas. Salta conmigo II	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

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.	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	PE	10
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.	Controlar e dominar habilidades cualitativas básicas relativas ao salto á comba e saltos rítmicos como a coordinación, o equilibrio ou a axilidade, mostrando control corporal.	TI	90
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.	Colaborare e participar na práctica da producción motriz para alcanzar o logro grupal (un montaxe de saltos rítmicos), asumindo responsabilidade e respetando os demais		
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.	Participar nas actividades de saltos, valorando o seu nivel cultural e as súas achegas e influencias.		

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

Contidos

- Saúde física:
- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Traballo compensatorio da musculatura postural.
- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde social:
- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
- 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 preconcibidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Toma de decisións:
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

Contidos
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
3	Xogos e deportes colectivos	8

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.	Analizar obxectivamente as modalidades deportivas segun os requerimentos, evitando estereotipos ou comportamentos sexistas	PE	10
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.	Practicar con esforzo unha gran variedade de actividades motrices, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	TI	90
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.	Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas e xogos modificados a partir dá lóxica interna de xogo.		
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.	Dominar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira creativa, resolvendo problemas en situacións falicitadas de xogo.		

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

Contidos
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - 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.

Contidos
- 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. - 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. - 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. - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraxe deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
4	Condición física é saude. Os primeiros auxilios	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.	Elaborar e realizar secuencias sinxelas de actividade física saudable	PE	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.	Analizar as incidencias que alguns hábitos teñen na nosa saúde		
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.	Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención na práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Aplicar procesos de activación corporal, dosificación do esforzo e alimentación na práctica de actividade motriz	TI	30
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.	Explorar e utilizar recursos e aplicacións dixitais no ámbiro da actividade física e saúde		
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.	Recoñecer situacións de risco e saber actuar preventivamente		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva. - Saúde social: - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - 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
5	Deporte invididual: atletismo e orientación	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

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, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores relacionados cos deportes individuais	TI	100
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.	Mostrar progresivamente control e dominio corporal nas actividades deportivas individuais plantexadas		
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.	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.		
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.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais,, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
- Toma de decisións:
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
6	Aerobic	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.	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.	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.	Practicar actividades artístico expresivas controlando as emocións e as sensacións, evitando actidudes antideportivas		
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.	Participar en actividades artístico expresivas vinculadas tanto a cultura propia como a outras		
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.	Utilizar o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través da creación e representación de composicións con e sen base musical		

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

Contidos

- 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.
- 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.
- 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 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.

Contidos
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Funcións de arbitraxe deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Técnicas de interpretación.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
7	Acrosport	7

Criterios 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.	Coñecer e aplicar as normas de seguridade	TI	100
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.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices como o acrosport para alcanzar o logro grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.		
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.	Utilizar intencionadamente o corpo como ferramenta de expresión e comunicación mediante diversas técnicas expresivas, participando activamente na representación de composicións musicais colectivas		

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

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:

Contidos
- Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - 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. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - 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. - 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
8	Xogos e deportes II	7

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.	Adoptar de maneira responsable medidas para a prevención de riscos e lesións	TI	100
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.	Desenvolver proxectos motores relacionados cos deportes traballados, usando a auto e coavaliación		
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.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da persoa opoñente e á lóxica interna da actividade.		

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.	Mostrar habilidades sociais, capacidade de resolución de conflictos e respecto aos demáis, rexeitando a violencia.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas para a prevención de riscos e lesións		

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

Contidos
- Saúde física: - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - 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. - 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. - 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 motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Novos espazos e prácticas deportivas.

UD	Título da UD	Duración
9	Comprobamos o noso nivel de CF	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

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.	Coñecer exercicios sinxelos de actividade física saudable, respectando a propia realidade corporal.	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.	Utilizar recursos e aplicacións dixitais, aproveitando o potencial e identificando os riscos		
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.	Utilizar recursos e aplicacións dixitais, aproveitando o potencial e identificando os riscos		
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.	Mostrar control e dominio corporal sobre os compoñentes básicos das capacidades físicas e coordinativas saudables	TI	70
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.	Practicar actividades motrices controlando as emocións e demostrando capacidade de esforzo e superación		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - 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: - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - 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. - 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.

Contidos
- 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.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.

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 reducionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa 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, pretendese 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 pretenderemos 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 deseñaramos, 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.
7. ADAPTACIÓN A SITUACIÓN ACTUAL DO CENTRO
Debemos ter en conta que no Instituto estanse a levar a cabo unha serie de obras que impiden o normal funcionamento dos espazos utilizados en EF, polo que poden verse afectadas algunhas UUDD. Por ende, hay que valorar a posibilidade de realizar modificacións nestas UD, tanto nas actividades previstas, como na metodoloxía utilizada, podendo verse reducida a parte práctica e incrementando a parte teórica da materia en función das necesidades.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
Edixgal. Aula virtual/moodle. e cursos dispoñibles na aula.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

O material propio do departamento inclúe: pelotas medicinales, colchonetas, cordas, pelotas de baloncesto, voleibol, cronómetros, cintas métricas, balizas, compás, corazas, redes, raquetas, pelotas brandas, paus e pelotas de floorball, plintos, bancos suecos, valados, freesbes, esteras. , barandillas, minitramp e conos. E dentro do material propio da instalación inclúese: postes de rede, un cesto e pequenos carteis portátiles.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.
Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D diseñando probas competenciales sobre aspectos técnicos dependendo dos contenidos de cada unidade.
Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

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.	**12**	**11**	**10**	**13**	**10**	**10**	**10**	**12**	**12**	**100**
Proba escrita	0	10	10	70	0	0	0	0	30	**15**
Táboa de indicadores	100	90	90	30	100	100	100	100	70	**85**

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 7 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%; a 4, 5 e 5 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 7, 8 e 9 impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 40%. No número de sesións asignado a cada UD contémplanse 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, 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 ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 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 unha puntuación de 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 ou 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 (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido 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 entran tamén as probas escritas.
Mencionar que a non asistencia ao 25% das clases levará consigo a perda da evaluación continua.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UU.DD. non superadas: Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada. Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado proporá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas.
Para superar a avaliación final: o alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a avaliación previa á avaliación final ata a avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas. Para mellorar a nota na avaliación final: O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UUDD. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD. correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia. O alumnado que se acolla a esta opción poderá incrementar a nota ata X puntos.

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

O alumnado de 2º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.
O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:
- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

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, contémplanse 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, adaptaránselle 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 adaptaránselle 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 elaborarase 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 titorial 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 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X			X			X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X		X	X	X	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		X				X		X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL		X				X		
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL			X	X	X	X	X	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X		X		X	
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			X	X	X

	UD 9
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X
ET.9 - CREATIVIDADE	

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos activos	Competicións multideporte en horarios de recreo para todos os cursos (PROXECTA)	X		
Carreira cross escolar	Carre enmarcada dentro de programa xogade	X		
Día da froita	Promocionar hábitos de alimentación saudable dentro (PROXECTA)		X	
Actividades de multiaventura na natureza	Saida para a práctica de actividades físicas no medio natural (PROXECTA)			X

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Rafting e orientación deportiva	Saida para realizar descenso de rios e orientación deportiva coa empresa Arrepións (PROXECTA)			X
Día da bicicleta	Saida cicloturista polo contorno do centro para promocionar hábitos de vida saudables (PROXECTA)		X	
Ruta de sendeirismo e orientación	Ruta de sendeirismo dentro do plan PROXECTA de vida saudable e ou de orientación co programa xogade		X	

Observacións:

As actividades complementarias estarán enmarcadas dentro do plan Proxecta de promoción de hábitos de vida saudable, ainda que algunhas están supeditadas á aprobación pola dirección e consello escolar. No caso da semana branca os presupostos que nos pasen determinarán a súa organización ou non.

O Obxetivo destas actividades e que o alumnado tome conciencia das potencialidades e posibilidades de utilización do entorno natural como lugar para realizar actividad física e deporte saudable como elementos de ocupación dos momentos de ocio e tempo libre, concienciarlos da importancia que ten o exercicio vinculado a saude e a conservación e mantemento dos espacios naturais como elementos de disfrute e de relaxación para conseguir alcanzar un estado de equilibrio físico e psicolóxico.

Regularizar a práctica sistemática de actividad física variada entre os xóvenes como elemento de prevención de enfermidades e bienestar emocional mediante a utilización do corpo e o movento son as finalidades que se plantexan con estas actividades.

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
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.
Metodoloxía empregada
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
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 DA PERSOA DOCENTE.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

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.
Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Nesta proposta poden surpimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:
Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:
Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:
Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:
Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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 indicarase 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.. Debemos ter en conta que no Instituto estanse a levar a cabo unha serie de obras que impiden o normal funcionamento dos espazos utilizados en EF, polo que poden verse afectadas algunhas UUDD. Por ende, hay que valorar a posibilidade de realizar modificacións nestas UD, tanto nas actividades previstas, como na metodoloxía utilizada.

Proponse 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 necesidade 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 reflictidas na memoria final do departamento.

9. Outros apartados

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006729	IES Valle-Inclán	Pontevedra	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	3º ESO	2	70

Réxime
Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introdución	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	16
4.2. Materiais e recursos didácticos	19
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	19
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	19
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	21
6. Medidas de atención á diversidade	21
7.1. Concreción dos elementos transversais	21
7.2. Actividades complementarias	22
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	23
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	24
9. Outros apartados	24

1. Introdución

A Educación Física na etapa da educación secundaria obrigatoria dá continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo, asente o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e a consolidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprendizaxe.

As competencias establecidas na educación primaria sentan as bases do perfil de saída do ensino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. Este currículo convértese no referente para seguir a darlle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.

Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde

A motricidade desenvolverase no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. A resolución de situacións motrices en diferentes espazos permitiralle ao alumnado afrontar a práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva e comunicativa, creativa, catártica ou de interacción co medio urbano e natural.

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz.

O alumnado tamén deberá recoñecer e valorar diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Este coñecemento deberá dirixirse a comprender, entre outros, o lugar que ocupa o deporte nas sociedades actuais, así como as súas implicacións no ámbito económico, político, social e da saúde, como máxima representación da cultura motriz na actualidade.

Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade.

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.	1-3		2-5	4	2-3-4	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	4
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	3-4		
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		3	4	1-3	

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición Física e Saúde.	Nesta unidade didáctica buscaremos mellorar a nosa condición físca xeral mediante o traballo das capacidades físicas condicionais con exercicios e sistemas de entrenamento que potencien a autorregulación e dosificación do alumno, exercitando o core como base do traballo físico e a conducta corporal correcta e para previr lesións. Aportaremos nociós de ergonomía buscando acadar transferencia para outras situacións da vida diaria, analizando os factores fisiolóxicos que actuan e os tipos de calentamiento que hay que dominar. Analizaremos criticamente os estereotipos que se poidan dar e buscaremos variedade nos exercicios e materiais co obxetivo de acadar un nivel óptimo de estado físico e mental.	25	15	X		
2	Control postural y do core para a mellora da coordinación e relaxación.	Nesta unidade buscaremos consolidar aspectos clave da motricidade que participan activamente noutro tipo de actividades motrices , sentando as bases para una mellora do equilibrio, a estabilidade e o aprendizaxe de habilidades específicas, así como acadar transferencias motrices que poidan empregar na súa vida vida diaria.	15	6	X		
3	Deporte alternativo (Floorball).	Nesta unidade didáctica empregaremos un deporte alternativo colectivo e de implemento para buscar situacións xgadas con exercicios que permitan coñecer a estructura funcional do deporte e o	15	10		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
3	Deporte alternativo (Floorball).	desenrolo da toma de decisións do alumno en situaciónes complexas, despois de analizar a situación del movil, compañeiros e adversarios. Interiorizaremos os conceptos de espacio e tempo presentes nas accións técnicas de execución para mellorar as habilidades específicas, plantexando situacións cambiantes que fagan intervir os mecanismos de percepción, decisión y execución. Buscaremos mellorar as capacidades físicas específicas plantexando situacións problemas para coñecer a disciplina.	15	10		X	
4	Xuegos predeportivos.	Nesta unidade se pretende que o alumno pase polo maior número de experiencias motrices combinando a maior cantidade posible de aspectos da motricidad, tanto condicionales como coordinativos, buscando a transferencia dos aprendizaxes dunhas disciplinas a outras, buscando variabilidad na práctica e potenciando os aspectos perceptivos y de decisión na toma de decisiones.	15	10		X	
5	Orientación deportiva.	Nesta unidade didáctica buscaremos manexar a brúxula e o mapa de orientación analizanado as partes do mesmo e aprendendo como trazar rumbos sobre o mapa e calcular distancias en espacios urbanos o naturáis coa escala, coñecendo as normas viarias de seguridade que requere a práctica, os riesgos que conlleva e como facer un uso responsable y sostido dos espacios naturáis, como lugares de práctica de actividad física, reflexionando criticamente sobre as barreiras arquitectónicas que nos atopemos. Plantexaremos tarefas progresivas e analíticas para a súa asimilación e traballo en grupos reducidos.	10	10			X
6	Primeros auxilios. Práctica segura e protocolos de actuación ante situacións de emerxencia.	Nesta unidade tentaremos traballar todos aqueles aspectos que garanticen unha práctica física segura e saudable, coñecendo os protocolos a seguir en caso de urxencia, lesión o imprevisto que suponga un risco para o practicante, incidindo sobre a importancia da prevención antes do inicio de cada actividade.	10	9			X
7	Expresión corporal.	Nesta unidade tentaremos traballar contidos de ritmo e expresión con base musical mediante coreografías grupales e individuales tratando de interiorizar aspectos como o espazo, tempo, disociación de movementos e a combinación de todos eles axustándolos o	10	10			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	Expresión corporal.	pulso e as frases musicais para a súa representación, mellorando a coordinación dinámica xeral.	10	10			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición Física e Saúde.	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Saber regular a intensidade do traballo mediante parámetros como a frecuencia cardíaca e respiratoria, a partires da FC máxima calculada.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Saber diseñar un calentamiento xeral e específico aplicando na realización dos exercicios unha actitude corporal e hixiene correcta dentro da fase activa e saber volver a calma con exercicios de relaxación.		
CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Saber empregar aplicacións dixitais para o traballo físico que recopilen información sobre parámetros de interese para planificar a práctica física.		
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.	Minimizar e erradicar todo estereotipo de xénero e sexista que aparezca na práctica, identificando os factores que o producen e adoptando actitudes críticas para a súa eliminación.		
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.	Empregar exercicios antes e despois do traballo físico para preparar o organismo para o traballo principal, identificando as situacións de risco que se poidan dar para prevenilas.		

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

Contidos
- Saúde física: - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.

Contidos
- Autorregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Saúde mental: - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais. - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia. - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

UD	Título da UD	Duración
2	Control postural y do core para a mellora da coordinación e relaxación.	6

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.	Coñecer os procedentos e protocolos de actuación ante emerxencias ou accidentes.	PE	20
CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Saber regular e dosificar unha carga de traballo físico sostido no tempo adaptándoo o seú nivel de capacidade e prestación dentro do concepto de saude.	TI	80

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Respetar os procesos de iniciación, exercitación, regulación e volta a calma dentro dunha sesión de clase o actividade física, prestando atención ao control postural durante a práctica e mantendo unha correcta alimentación.		
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Saber empregar aplicacións dixitais no ámbito da actividade física para o control e rexistro dos parámetros vinculados ó exercicio físico practicado		
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.	Manifestar dominio e control postural na práctica motriz buscando transferencia das experiencias motrices o seu ambito persoal e vivencial.		

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

Contidos
- Saúde física: - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Ergonomía en actividades cotiás. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais. - Toma de decisións: - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.

UD	Título da UD	Duración
3	Deporte alternativo (Floorball).	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

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.	Coñecer e saber aplicar los protocolos de emerxencia en caso de lesión ou accidente grave.	PE	5
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de facer un quecemento específico, dosificar o esforzo na práctica e plicar exercicos de relaxación e estiramentos na volta a calma, prestando atención o control do xesto e a postura.	TI	95
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Saber diseñar, aplicar e dirixir exericios específicos para o traballo de clase axustándolos o contido traballado.		
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.	Ser capaz de diseñar e conducir tarefas motrices establecendo mecanismos de control sobre o resultado mediante a autoavaliación e coavaliación		
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.	Ser capaz de analizar e percibir o contexto de práctica para a toma de decisiones, seleccionando as execuciones e respostas máis adecuadas en cada intre.		
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.	Ser capaz de tomar decisións en función do séu rol dentro do grupo vinculadas o tempo de práctica e contido traballado tratando de alcanzar o obxetivo buscado.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Actuar e practicar de forma deportiva e correcta respetando as implicacións éticas e buscando a superación persoal dende os séus diferentes roles.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Emplega actitudes de dialogo e habilidades sociáis para a resolución de conflictos, respetando os diferentes niveis de compañeiros e recriminando os estereotipos discriminatorios de todo tipo.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Aplica normas de seguridad individuales y colectivas na práctica.		

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

Contidos
- Saúde física: - Autorregulación do adestramento. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Saúde mental: - Esixencias e presións da competición. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Toma de decisións: - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). - Sistemas de adestramento. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.

UD	Título da UD	Duración
4	Xuegos predeportivos.	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Ser capaz de percibir e tomar decisións e respostas en función do contexto de práctica para acadar os obxetivos	TI	100
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.	É capaz de tomar decisións de forma autónoma para producir situaciones motrices e físicas en función del rol que desempeña.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Prácticar reseitando os comportamentos antideportivos, buscando a superación no nivel de prestación na execución e reseitando a competitividade desmedida, sí como os comportamentos inadecuados		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Utiliza habilidades sociáis para a resolución de conflictos enfrentándose os estereotipos discriminatorios e calquera tipo de violencia.		

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

Contidos
- Toma de decisións: - Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela

Contidos
- adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problemas con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
5	Orientación deportiva.	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.	Mostrar habilidades no manexo das cartas e da brúxula de orientación para solucionar retos motrices de elevada incerteza mediante a utilización do material específico de orientación deportiva nos diferentes espazos disponibles	TI	100
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Emprega as habilidades sociais na resolución de conflictos e na dinámica das clases, respetando a competencia motriz de compañeiros.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar na práctica buscando solucións correctas ante impactos ambientais que atopemos no contorno, conservando e coidando o espazo no que se realiza.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Realizar a práctica no medio natural con responsabilidade dentro do grupo empregando as normas de seguridad.		

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

Contidos
- Toma de decisións:

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

UD	Título da UD	Duración
6	Primeros auxilios. Práctica segura e protocolos de actuación ante situacións de emerxencia.	9

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.	Identificar e aplicar correctamente os protocolos de intervención e de emerxencia aplicando primeros auxilios en función da natureza da emerxencia.	PE	40
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Ser capaz de aplicar na práctica normas de seguridade específicas para las diferentes actividades motrices.	TI	60
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.	Empregar exercicios preventivos para minimizar lesións de diferente naturaleza durante as fases da sesión práctica como parte integrante do contido da sesión.		

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

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade.

Contidos
- Actuacións críticas ante accidentes: - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA). - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares). - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

UD	Título da UD	Duración
7	Expresión corporal.	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Respetar os estereotipos corporais e de xénero que atenten contra a saúde persoal do grupo de clase.	TI	100
CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Utilizar recursos dixitais para a búsqueda e selección de contidos, exercicios e tarefas vinculadas a unidade traballada.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Empregar as habilidades sociais para a resolución de conflictos respetando a diversidade e rexeitando as actuacións discriminatorias e violentas.		
CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Executar coreografias musicales adaptadas a un ritmo musical adaptadándoas a un pulso, frase, espazo e tempo musical.		
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 elavorar e combinar pasos e coreografías musicales axustando o corpo e o movemento ó ritmo musical.		

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

Contidos
- Saúde física:
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Saúde mental:
- 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: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

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 dende 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, empregaremos 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.
Destacar a agrupación en 4 grupos en cada grupo clase, estes grupos forman parte dunha estratexia de gamificación e por eso son grupos que se forman na terceira semana de curso e se manteñen durante todo o curso. Cada grupo debe poñerse un nome e poderán ir gañando o perdendo puntos (non viculables coa evaluación) en función das actividades realizadas e das actitudes mostradas hacia os compañeiros e compañeiras, hacia a profesora ou incluso hacia o material. De modo que a última semana de curso faise un reconto e o grupo gañador elixe os contidos sobre os cales se desenvolverá a última das sesións do curso.
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 reducionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa 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 empregar 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.
Ademáis, dado que as instalaciones do centro son moi limitadas, utilizaremos sempre que a climatoloxía o permita a zoa da alameda inmediatamente enfrentada ó centro. Esto é posible xa que coa realización da matricula as familias asinan a autorización correspondente.
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 adicaremos 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, e aproveitando tamén os grupos iniciais da gamificación.
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, pretendese 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 (ás veces integradas con outras), coas que pretenderemos 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 deseñaramos, 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 na aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5/7 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente.
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.
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.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso (material propio do departamento e propio da instalación)
Material complementario e apuntes elaborados pola persoa docente.
Plataforma EDIXGAL
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca e outras dependencias do centro

O material propio do departamento inclúe: balóns medicinales, colchonetas, cordas, pelotas de baloncesto, voleibol, cronómetros, cintas métricas, balizas, compás, corazas, redes, raquetas, pelotas brandas, sticks e pelotas de floorball, plintos, bancos suecos, valados, freesbes, esteras. , barandillas, minitramp e conos. E dentro do material propio da instalación inclúese: postes de rede, un cesto e pequenos carteis portátiles.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma. Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de probas prácticas de execución en tarefas específicas vinculados cos contidos a traballar nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais.
O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D, diseñando probas competenciales sobre aspectos técnicos dependendo dos contenidos de cada unidade.
Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso, ou tarefas de reforzo ou de amplicación en contidos puntuais.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	**25**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**100**
Proba escrita	0	20	5	0	0	40	0	**8**
Táboa de indicadores	100	80	95	100	100	60	100	**92**

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 7 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1ª e 2ª impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 33%; a 3ª e 4ª impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 32%, e a 5ª, 6ª e 7ª impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 35%.
No número de sesións asignado a cada UD contémplanse tamén a/as sesións adicadas 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 .49 cara abaixo e dende .50 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 na práctica mediante rúbricas 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. Habendo no caso dos traballos rúbricas para establecer a súa nota, e utilizando a porcentaxe de acertos no caso dos exames tipo test.
Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas.
Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de contido que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc. Importante ter en conta que para a non realización da práctica das sesión por lesión, enfermidade, etc. e necesario aportar un xustificante médico. A non realización dunha clase práctica sen xustificación non implicará a repetición das probas desenvolvidas nela.
Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos e diseño de actividades vinculadas os contidos traballados.
En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é case 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 entran tamén as probas escritas como os traballos, rúbricas ou exames test.
Un 25% de faltas inxustificadas de asistencia a clase en cada trimestre suporá non aprobar a asignatura nese trimestre.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UUDD 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 realizadas ó final do trimestre (última semana previa á evaluación se é posible). No caso de ter que 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 UUDD que non teña superadas. Para elo, o profesorado proporá actividades de recuperación ó alumnado que serán supervisadas polo profesorado nalgunha sesión ó longo dos vindeiros trimestres, acordada previamente co alumnado. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, pódese propoñer a realización de traballos escritos.
Para superar a avaliación final ordinaria o alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, realizará actividades de recuperación, sempre antes do día 22 de xuño, cos mesmos criterios establecidos na programación e coincidindo co remate da terceira avaliación. Esas actividades serán avaliadas por observación directa do profesorado cos mesmos procedimientos establecidos durante o curso, quedando aprobada en casos de superación da mesma.

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

Para o alumnado que promocionou a 4º da ESO coa materia de Educación Física pendente elaborarase un plan de recuperación e seguimento personalizado. Neste plan farase constar, ademais dos apartados establecidos normativamente, os mínimos de consecución que o alumnado ten pendentes de superar, e de ser o caso, as UU.DD.
Farase un calendario de titorías, previa cita por parte do alumnado, para desenvolver o seguimento das tarefas propostas no plan de recuperación. Neste calendario estableceranse tamén as datas das probas para superar os contidos, e o tipo das mesmas, que coincidirán coas do grupo de referencia de 3º.
Os contidos que terá que superar coincidirán cos indicadores de logro das UU.DD da asignatura do curso a recuperar e cos mesmos criterios e porcentaxes que se establezcan para calcular a nota da avaliación.
O cálculo numérico da nota farase igual que no procedemento de cualificación do curso.

6. Medidas de atención á diversidade

A atención a diversidade nesta área, farase de xeito continuo nos casos nos que non precisen dunha adaptación curricular inividualizada. Os exercicios e as progresións dos exercicios faranse en función da experiencia motriz de cada alumno e o séu nivel de prestacións e competencia en cada un dos contidos que se traballen en cada unidade didáctica.
Buscaremos exercicios adaptados a cada alumno e progresións de aprendizaxe gradual en complexidad e intensidad, estableceremos grupos de nivel y refuerzos individuais con alumnado que teña un nivel de prestación máis alto.
Potenciaremos os aprendizaxes analíticos y cambiaremos as condicións da práctica para facilitar os aprendizaxes en situacións facilitadas.
Traballaremos en estacións con progresións onde non se podrá pasar de nivel ata alcanzar o anterior e cambiaremos a utilización dos materiais que faciliten unha mellor aprendizaxe para alcanzar os obxetivos.
En 3º da eso estamos pendentes dun informe para determinar si un alumno con muletas e moitos problemas temos que facerlle unha adaptación curricular dadas as limitacións funcionáis e de movemento de todo tipo que presenta, como consecuencia dunha recrose de rodillas asociada a un tratamento derivado dun cancro. Se constata a dificultade do desplazamento do alumno polas zoas comúns do centro ante a cantidade de barreiras arquitectónicas do centro, al ter que acceder ós espacios onde se imparte a asignatura baixando unhas escaleras.
Diseñaremos tareas de aprendizaxe con polarización da atención disminuindo os estímulos a os que ten que atender para facilitar o aprendizaxe, e ir aumentándolos dacordo coa súa progresión.
Si chegado o momento, se condidera necesaria unha adaptación currícular para este alumno por parte do equipo de orientación e o departamento, se lle faría e se presentaría na inspección.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.1 - Comprensión lectora.	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Comprensión oral e escrita.	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - comunicación audiovisual.					X	X	X
ET.4 - Competencia dixital.	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.			X	X			
ET.6 - Fomento do espíritu crítico e emprendedor.	X	X	X	X	X	X	X

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

Observacións:

A comprensión lectora a traballaremos en todas as unidades didácticas mediante as lecturas dos conceptos teóricos dos contidos traballados e que estarán colgados na plataforma EDIXGAL. A comprensión oral e escrita a desarrollarán mediante traballos expositivos e dirección de exercicios nas sesións que realizarán ante os seus compañeiros dirixindo e xestionando do grupo de clase.
A comunicación audiovisual se traballará nas unidades de 5, 6 e 7 al ter que visionar videos titoriales na plataforma edixgal sobre ditos contidos. A competencia dixital a traballarán mediante a busqueda e selección de tarefas e exercicios de ampliación e complementación dos realizados e diseñados polo profesor en cada sesión en función do contido traballado.
O emprendemento social se traballará nas unidades 3 e 4 al ter o alumno que tomar decisións motrices en situacións xogadas nas habilidades específicas en función do contexto de xogo e nas circunstancias do mesmo. O espíritu crítico se potenciará tratando de actuar de forma crítica ante situacións presentes de discriminación por razóns de competencia motriz, sexo, capacidad etc, tratando de eliminar estas situacións en todas as unidades e prácticas. A igualdade de xenero se potenciará en todas as unidades normalizando prácticas en ambos sexos que tradicionalmente se asociaban a un xenero. A creatividade se potenciará sobre todo na unidad didáctica 7 ao ter que diseñar eles unha coreografía musical axustada a un ritmo con pasos e desplazamentos combinando espazo, tempo e movementos.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos activos e multideporte	Competiciones multideporte en horarios de recreo para todos os cursos.	X	X	X
Carreira de campo a través	Carreira escolar enmarcada dentro do plan XOGADE.	X		
Ruta de senderismo	Xornada de senderismo por espazos naturais seleccionados.			X
Dia da bicicleta	Saida cicloturista polo contorno do centro.			X
Día da froita	Promocionar hábitos de alimentación saudable mediante consumo de froita		X	
Actividades de multiaventura na natureza	Saida para a práctica de actividades físicas no medio natural.		X	
Rafting e orientación deportiva	Saida para realizar descenso de rios e orientación deportiva coa empresa Arrepións (PROXECTA)			X
Semana branca	Viaxe a neve para a práctica de esquí de montaña.		X	

Observacións:

As actividades complementarias estarán enmarcadas dentro do plantexamento da materia de potenciar os hábitos saudables e complementar o traballo de clase, ainda que algunhas están supeditadas á súa aprobación pola dirección e consello escolar. No caso da semana branca os presupostos que nos pasen determinarán a súa organización ou non. O Obxetivo destas actividades e que o alumnado tome conciencia das potencialidades e posibilidades de utilización da contorna natural como lugar para realizar actividad física e deporte saudable como elementos de ocupación do tempo de ocio e tempo libre, concienciarlos da importancia que ten o exercicio vinculado a saude e a conservación e mantemento dos espacios naturais como elementos de disfrute e de relaxación para conseguir alcanzar un estado de equilibrio físico e psicolóxico.
Regularizar a práctica sistemática de actividad física variada entre os xóvenes como elemento de prevención de enfermidades e bienestar emocional mediante a utilización do corpo e o movento son as finalidades que se plantexan con estas actividades.

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
Axuste entre a temporalización e a programación mediante lista de control.
Metodoloxía empregada
Folla de observación cos aspectos metodolóxicos programados empregados
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Que a dinámica da clase e recursos favorezcan o aprendizaxe dos contidos
Medidas de atención á diversidade
Existe evolución positiva do aprendizaxe do alumnado con problemas mediante probas
Clima de traballo na aula
Folla de observación cuantificada co alumnado que reflicte o bo clima.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
Cuantificar o número de intervencións interdisciplinares entre materias e contactos coas familias

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.
Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Nesta proposta poden surpimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:
Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto

as UD como a programación xeral.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:
Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:
Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:
Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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 indicarase 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..
Este seguimento da programación realizarase 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 necesidade 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. Analizarase tamén se o grado mínimo de cada criterio foi o adecuado e se as actividades se adaptaron ben ó momento de desarrollo de todo o alumnado.
- 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 quedarán reflictidas na memoria final do departamento. Por elo nesa memoria aparecerán reflictidos por un lado os puntos tanto fortes como débiles da programación, e aparecerán relacionados coas propostas de mellora da mesma.

9. Outros apartados

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006729	IES Valle-Inclán	Pontevedra	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**

Contido	Páxina
1. Introdución	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	18
4.2. Materiais e recursos didácticos	21
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	21
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	21
6. Medidas de atención á diversidade	23
7.1. Concreción dos elementos transversais	24
7.2. Actividades complementarias	25
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	26
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	27
9. Outros apartados	27

1. Introdución

A Educación Física na etapa da educación secundaria obrigatoria dá continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo, asente o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e a consolidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprendizaxe.
As competencias establecidas na educación primaria sentan as bases do perfil de saída do ensino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. Este currículo convértese no referente para seguir a darlle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI.
Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde
A motricidade desenvolverase no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. A resolución de situacións motrices en diferentes espazos permitiralle ao alumnado afrontar a práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva e comunicativa, creativa, catártica ou de interacción co medio urbano e natural.
Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz.
O alumnado tamén deberá recoñecer e valorar diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Este coñecemento deberá dirixirse a comprender, entre outros, o lugar que ocupa o deporte nas sociedades actuais, así como as súas implicacións no ámbito económico, político, social e da saúde, como máxima representación da cultura motriz na actualidade.
Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade.

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	SALTAMOS CON COMBAS	O traballo con combas favorece o desenvolvemento de capacidades perceptivo motrices, de tomas de decisión e de resolución de retos colaborativos.	9	6	X		
2	PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO	Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básica e sistemas de adestramento. Saúde mental (imaxe corporal) e social tamén teñen protagonismo nesta unidade, sen olvidarnos e dando continuidade aos contidos relacionados coa alimentacion, educacion postural,...	18	13	X		
3	XOGOS PARA A MELLORA DA CONDICIÓN FÍSICA	Proposta de xogos que potencien a mellora da condicion física e que ofrezan posibilidades para desenvolver os contidos de toma de decisións, respecto de regras, habilidades sociais e igualdade no acceso ao xogo en xeral.	7	5	X		
4	PRACTICAMOS UN DEPORTE DE RAQUETA	Como proposta de deporte indivual con implemento proponse o recurso do Bádminton. Aspectos de preparación da práctica motriz, reparación de material e por suposto o traballo de habilidades motrices específicas teñen cabida nesta unidade.	17	12		X	
5	COMPETICIÓNS MULTIDEPORTE	Proposta de desenvolvemento dun campeonato multideportivo por equipos no que combinaranse xogos, deportes e bailes. O alumnado tomará protagonismo na organización da unidade configurando	17	12		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	COMPETICIÓNS MULTIDEPORTE	equipos, concretando as actividades de competición e as regras. Nesta actividade o alumnado desenvolverá diferentes roles, persoa adestradora, xuíz, público, etc...	17	12		X	
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO	Seguindo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O deporte elexido dependerá da disponibilidade de espazos e de materiais..	20	14			X
7	NOVAS ESPAZOS, NOVAS PRÁCTICAS DE DEPORTES NA NATUREZA.	Diseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano, onde actividades de orientación deportiva teñen o seu lugar, así como o descubrimento de novos espazos e practicas deportivas urbanas	7	5			X
8	COÑECEMOS MAÍS DOS PRIMEIROS AUXILIOS	Continuidade, reforzo e ampliación dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, onde o alumnado xa asume o protagonismo nas actuacións ante accidentes.	5	3			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	SALTAMOS CON COMBAS	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.	Saber facer o seu propio quecemento exercicitándose de forma saudable e dosificando o esforzo ante diferentes cargas físicas, interiorizándo estas rutinas ante calquera traballo de índole físico e motor, xunto con unha alimentación sudable.	TI	100
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.	Preparar e diseñar exercicios motores con combas de diferente complexidade, establecendo feedbacks que verifiquen que o proceso de aprendizaxe e correcto, facilitando a autoavaliación e coevaliación.		

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 activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
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.	Organizar, practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes sobre estereotipos de xenero e comportamentos sexistas, identificando factores que contribúen ao seu mantemento e difundindo referentes de distintos xéneros		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - 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: - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade. - 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. - Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia): - Sistemas de adestramento.

Contidos
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - 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
2	PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO	13

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - ncorporar de forma autonoma procesos de alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable	Saber elaborar unha dieta saudable e aplicar medidas de hixiene para unha práctica motriz responsable, equilibrada e que interiorice rutinas validas para calquera práctica	PE	10
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.	Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade. realidade e identidade corporal.	TI	90
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.	Descargar e rexistrar unha práctica física de calquera natureza empregando recursos e aplicacións dixitáis vinculadas a actividade física e o deporte.		
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.	Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte		
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.	Executar, planificar e vivenciar exercicios para o traballo das capacidades condicionais establecendo mecanismo de autoavaliación e coevaluación para ver a evolución.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Organizar, practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
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.		Baleiro	0

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

Contidos
- Saúde física: - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico. - Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración. - Autorregulación e planificación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde social: - 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: - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
3	XOGOS PARA A MELLORA DA CONDICIÓN FÍSICA	5

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.	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.	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.		
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 en producions e proxectos motrices para alcanzar o logro grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles e á optimización do resultado final.		

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

Contidos
- Toma de decisións: - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - 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
4	PRACTICAMOS UN DEPORTE DE RAQUETA	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.	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.	Evidenciar control e dominio técnico ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Executar e colaborar na práctica de exercicios e tarefas motrices para alcanzar o obxectivo, desenrolando a toma de decisións		
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.	Organizar, practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, 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.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas, con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		

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

Contidos
- Toma de decisións: - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - 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

Contidos
- resolvela adecuadamente. - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
5	COMPETICIÓNS MULTIDEPORTE	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Identificar e contextualizar a influencia social do deporte na sociedade practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo	PE	5
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.	Adoptar actitudes contrastadas e comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde.	TI	95
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.	Executar motores de carácter individua e cooperativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación do proceso		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas, exercitándose con intensidad e dedicación.		

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.	Actuar adoptando un correcto control postural na execución de tarefas motrices identificando as posibles transferencias das mesmas a situacións cotidians.		
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, representar e compartir composicións colectivas con musica e de xeito coordinado, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación.		

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

Contidos
- Saúde física:
- Alimentación saudable.
- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Saúde social:
- Riscos e condicionantes éticos.
- Saúde mental:
- Esixencias e presións da competición.
- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e nas redes sociais.
- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.
- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Toma de decisións:
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.

Contidos
⁻ Os deportes como sinal de identidade cultural. ⁻ 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. ⁻ Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...

UD	Título da UD	Duración
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO	14

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte	TI	100
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de coavaliación do proceso e do resultado		
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 para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade e da técnica específica de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Diseña e aporta exercicios para o traballo motriz tomando decisións sobre os roles dos compañeiros e de diferentes aspectos da natureza da prácica		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Organizar , practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, 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.	Entenderse co resto de participantes durante as prácticas, con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades de diálogo na resolución de conflitos facendo respectar o propio corpo e o dos demais.		

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

Contidos
- Toma de decisións: - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai. - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente. - Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia): - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles. - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices. - Capacidades volitivas e de superación. - Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

Contidos
- Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
7	NOVAS ESPAZOS, NOVAS PRÁCTICAS DE DEPORTES NA NATUREZA.	5

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 individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro do centro escolar.	TI	100
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 para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando as propias capacidades e aplicando procesos de percepción, decisión e execución.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participar en actividades en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental, e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora dos espazos		
CA6.3 - Deseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Deseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:

Contidos
- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA). - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares). - Toma de decisións: - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais. - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas. - 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. - 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. - Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
8	COÑECEMOS MAÍS DOS PRIMEIROS AUXILIOS	3

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.	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	PE	50

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 individuais e colectivas das prácticas físico-deportivas, valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro do centro escolar.	TI	50
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		

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

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade. - Actuacións críticas ante accidentes: - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA). - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares). - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.

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 exprimiremos 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 reducionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa 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 informáticos.

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 adica 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, pretendese 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 pretenderemos 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 diseñaramos, 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.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso. (material propio do departamento e propio da instalación)
Material complementario e apuntes eleborados pola persoa docente.
Plataforma Edixgal e contidos da materia nas editoriais da mesma.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Aplicacións específicas de medición e rexistro do exercicio físico.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

O material propio do departamento inclúe: balóns medicinales, colchonetas, cordas, pelotas de baloncesto, voleibol, cronómetros, cintas métricas, balizas, compás, corazas, redes, raquetas, pelotas brandas, sticks e pelotas de floorball, plintos, bancos suecos, valados, freesbes, esteras. , barandillas, minitramp e conos. E dentro do material propio da instalación inclúese: postes de rede, un cesto e pequenos carteis portátiles.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.
Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas de práctica nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D, pero maioritariamente serán tarefas de caracter práctico.
Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

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	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	**9**	**18**	**7**	**17**	**17**	**20**	**7**	**5**	**100**
Proba escrita	0	10	0	0	5	0	0	50	**5**
Táboa de indicadores	100	90	100	100	95	100	100	50	**95**

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 8 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 34%; a 4 e a 5 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 34%, e a 6, 7 e 8 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 32%. No número de sesións asignado a cada UD contémplanse 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, 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, 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 unha puntuación de 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 ou 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 (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.
Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.
En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido 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 entran tamén as probas escritas.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UU.DD. non superadas: Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada. Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado proporá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas.
Para superar a avaliación final: Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a avaliación previa á avaliación final ata a avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas. Para mellorar a nota na avaliación final o alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UUDD.
As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD. correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia.

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, contémplanse 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/s didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaránselle 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 adaptaránselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión. De coincidir a sesión na que no pode practicar actividad física con unha sesión na que se inclúan actividades prácticas de avaliación, buscarase outro día previo acordo mútuo entre profesorado e alumano/a para a súa realización.
Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborarase 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 titorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.
Para o caso de alumando con TDAH as medidas a tomar serán: comprobar a atención (grupo en silencio, manter o contacto visual...) e comprensión (a través de preguntas simples), poñer normas coherentes e claras, uso de reforzo positivo, evitar material excesivo e distraccións, alterar momentos máis estáticos cos activos (utilizando actividades estimulantes e motivadoras) e utilizar apoios visuais con explicacións claras, sencillas e secuenciais.
A alumna con limitación da actividade por prescripción médica será avaliada a través da súa participación na clase (como adestradora ou axudante da profesora) e dos contidos teóricos. Sendo suprimidos os criterios que implican práctica física de maneira directa, e calculando a nota coa ponderación dos criterios que si poden ser avaliados ou adaptados ás súas circunstancias.
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.
A atención a diversidade nesta área, farase de xeito continuo nos casos nos que non precisen dunha adaptación curricular inividualizada. Os exercicios e as progresións dos exercicios faranse en función da experiencia motriz de cada alumno e o séu nivel de prestacións e competencia en cada un dos contidos que se traballen en cada unidade

didáctica.
Buscaremos exercicios adaptados a cada alumno e progresións de aprendizaxe gradual en complexidad e intensidad, estableceremos grupos de nivel y refuerzos individuais con alumnado que teña un nivel de prestación máis alto.
Potenciaremos os aprendizaxes analíticos y cambiaremos as condicións da práctica para facilitar os aprendizaxes en situacións facilitadas.
Traballaremos en estacións con progresións onde non se podrá pasar de nivel ata alcanzar o anterior e cambiaremos a utilización dos materiais que faciliten unha mellor aprendizaxe para alcanzar os obxetivos.
En 4º da eso estamos pendentes da realización dunha adaptación curricular dun alumno que temos que facerlle unha adaptación curricular, dadas as limitacións funcionáis e de movemento de todo tipo que presenta, como consecuencia dunha recrose de rodillas asociada a un tratamento derivado dun cancro. Se constata a dificultade do desplazamento do alumno polas zoas comúns do instituto ante a cantidade de barreiras arquitectónicas do centro, al ter que acceder ós espacios onde se imparte a asignatura baixando unhas escaleiras.
Diseñaremos tareas de aprendizaxe con polarización da atención disminuindo os estímulos aos que ten que atender para facilitar o aprendizaxe, e ir aumentándolos dacordo coa súa progresión.

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
ET.2 - Expresión escrita.		X	X	X	X	X		X
ET.3 - Comunicación audiovisual.		X		X	X		X	X
ET.4 - Competencia dixital.		X		X	X	X	X	
ET.5 - Emprendemento social e empresarial.	X	X	X		X		X	
ET.6 - Fomento do espírutu crítico e científico.		X			X		X	X
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	X		X		X	

Observacións:

A comprensión lectora traballarase en todas as UU.DD. a través da proposta de lecturas que aborden a temática da U.D, así como na búsqueda de información bibliográfica sobre contidos específicos da materia para traballos e búsqueda de materiais que logo se empregen na práctica.
A expresión oral valorarase nas exposicións que deba facer o alumnado, así como na dirección de partes das sesións de clase (quecemento, por exemplo), proposta de exercicios etc.
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 dalgunhas UUDD onde deben traballar con elementos de vídeo por exemplo.
A competencia dixital traballarase tanto a través do edixgal como das aplicacións que se empreguen para desenvolver os contidos das diferentes UU.DD, así como para a búsqueda de aplicacións específicas que rexistren a cantidade de exercicio físico realizado polo alumno en entrenos.
O emprendemento social e empresarial traballarase nas UU.DD. de condición física, xa que implican a planificación e posta en práctica dun programa de adestramento que eles mesmos deben deseñar, así como no traballo en grupo e nos deportes que requiran toma de decisións.
A educación emocional e en valores traballarase ao longo do curso a través das diferentes UU.DD. Do mesmo modo que a igualdade de xénero, que está presente en todo o currículo e polo tanto en toda a programación, especialmente a teremos presente en aquelas UU.DD. nas que os prexuizos poden influir nas ideas preconcevidas do alumnado. sobre todo con tarefas e contidos tradicionalmente máis vinculados con algún xenero.
A creatividade, aínda que presente en todas as tarefas motrices, traballarase principalmente nas unidades de actividades de creación propia e autónoma por parte de alumando, especialmente no diseño de coreografías, traballo de expresión corporal e propostas de toma de decisións ante contextos complexos.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Semana branca de deportes de neve en Andorra.	No segundo trimestre. Do 20 o 27 de novembro	X		
Recreos activos multideporte.	Competicións deportivas nos recreos durante o curso en zoas comúns.	X	X	X
Actividades na natureza coa empresa Arrepións	Xornada de rafting e orientación en Salvaterra do Miño.			X
Exposición de tripticos de dieta saudable no centro.	Elaboración de unha dieta saudable semanal.		X	
Ruta de senderismo pola illa das esculturas.	Recorrido de senderismo pola illa das esculturas e entorno urbán.		X	
Carreira intercentros co IES Sánchez Cantón.	Competición de cross entre os institutos Sánchez Cantón e Valle Inclán			X

Observacións:

Todas as actividades programadas se levarán a cabo previa entrega da correspondente autorización dos titores legais do alumno/a a dirección do centro para poder facer a actividade. As actividades programadas irán dirixidas a todo o alumnado, a excepción das que requiran un pago por parte do alumnado. En este caso se realizarán sempre que se sume o número mínimo establecido. Estás actividades serán as actividades na natureza e a semana branca.
Para a viaxe a neve se solicitarán todos os permisos necesarios e documentos para poder viaxar con menores a un pais extranseiro.
As actividades de senderismo, a carreira co IES Sánchez Cantón, a dieta saudable e os recreos activos irán dirixidos a todo o alumnado, polo que se solicitará a dirección a colaboración do profesorado de garda e axudante.

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
Axuste entre a temporalización e a programación mediante listas de control.
Metodoloxía empregada
Folla de observación cos aspectos metodolóxicos programados empleados.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Que a dinámica da clase e recursos favorezcan a adquisición dos contidos mediante probas específicas.
Medidas de atención á diversidade
Existe evolución positiva do aprendizaxe do alumno con problemas mediante medidas aplicadas e pruebas.
Clima de traballo na aula
Folla de observación cuantificada pasada ao alumnado que reflicte o bo clima.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
Cuantificar o número de intervencións interdisciplinares entre materias e contactos coas familias.

Descrición:

O proceso de ensino exise 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.
Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Independentemente dos aspectos mencionados anteriormente teremos en conta estes aspectos:

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:
Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:
Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:
Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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 indicarase 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..
Proponse 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 necesidade 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 seo 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 reflictidas na memoria final do departamento.

9. Outros apartados

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006729	IES Valle-Inclán	Pontevedra	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Bacharelato	Educación física	1º Bac.	3	105

Réxime
Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introdución	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	15
4.2. Materiais e recursos didácticos	18
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	18
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	19
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	20
6. Medidas de atención á diversidade	20
7.1. Concreción dos elementos transversais	22
7.2. Actividades complementarias	23
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	24
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	24
9. Outros apartados	25

1. Introdución

A presente programación didáctica está contextualizada na etapa de Bacharelato. Nesta etapa, a Educación Física está presente unicamente no primeiro curso, cunha carga lectiva de tres horas semanais, por tanto, en principio, será o último contacto que terá o alumnado con contidos propios da materia. E estas tres horas ditribúense en dos sesións semanais, unha de una hora o outra con dúas.
O carácter propedéutico da materia neste nivel favorecerá o achegamento do alumnado a unha serie de profesións vinculadas co deporte, así como novas posibilidades de estudo, xa sexa no ámbito universitario, no da Formación Profesional ou no dos Ensinos Deportivos.
Independentemente dos estudos que continúe o alumnado, a materia busca capacitar ao alumnado na programación autónoma e a autorregulación da súa práctica física, así como consolidar un estilo de vida activo e saudable ao longo da súa vida.
A Programación Didáctica consta de 9 Unidades Didácticas. As UD1 e 7 son de condición física e implican unha continuidade ao longo do curso. Desarróllanse durante as sesións de unha hora dos tres trimestres. Nelas coñecerán o seu nivel inicial de condición física e diferentes formas de adestramentos cos seus efectos sobre o organismo, para despois deseñar os seus propios adestramentos e rematar volvendo a evaluar a súa condición física, sacando resultados e conclusións. Polo que durante a outra sesión semanal (dúas horas) iranse desarrollando diferentes contenidos (deporte individual, deporte colectivo, orientación, etc.)
A maiores, mencionar que esta programación vai destinada ós 5 grupos de primeiro de bacharelato que existen no centro. Os grupos están formados por entre 20 e 27 alumnos e alumnas.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Interiorizar o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable, planificando responsable e conscientemente a súa actividade física a partir da autoavaliación persoal con base en parámetros científicos e avaliables, e axustando as prácticas motrices ás súas necesidades e motivacións persoais para satisfacer as súas demandas de lecer activo e de benestar persoal, así como coñecer posibles saídas profesionais asociadas á actividade física.			2-5	1-4	11-12-50		3	
OBX2 - Adaptar autonomamente as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices específicas das modalidades practicadas, a diferentes situacións con distintos niveis de dificultade, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión e execución adecuados á súa lóxica interna para resolver situacións motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas, e consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					12-40		2-3	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX3 - Difundir e promover novas prácticas motrices, compartindo espazos de actividade físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto cara aos participantes e ás regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica e proactiva ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír autonomamente ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa, fomentando a detección precoz e o coñecemento das estratexias para abordar calquera forma de discriminación ou violencia.	5	3			11-20-50	3		
OBX4 - Analizar criticamente, e investigar, sobre as prácticas e manifestacións culturais vinculadas coa motricidade segundo a súa orixe e evolución, desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económicos, políticos e sociais que condicionasen o seu desenvolvemento, practicándoas e fomentando a súa conservación para ser capaz de defender, desde unha postura ética e contextualizada, os valores que transmiten.		3	5		12	1		1
OBX5 - Implementar un estilo de vida sustentable e comprometido coa conservación e mellora da contorna, organizando e desenvolvendo accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, asumindo responsabilidades na seguridade das prácticas, para contribuír activamente ao mantemento e coidado do medio natural e urbano e dar a coñecer o seu potencial entre os membros da comunidade.			5		12-20	4	1	

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición física: valoración inicial da condición física e introducción ós sistemas de adestramento.	Esta primeira UD ten a súa continuación coa UD7, tratando contidos de condición física. Comenzarán valorando o seu nivel incial de condición física e coñecendo	15	14	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición física: valoración inicial da condición física e introducción ós sistemas de adestramento.	diferentes sistemas de adestramento, cos seu efectos e beneficios para a saúde. Puidendo comenzar co deseño individual de adestramentos co obxetivo de mellorar a súa condición física.	15	14	X		
2	O deporte na sociedade actual.	Nesta UD o alumnado debe aprender a reflexionar sobre a situación actual do deporte na sociedade, o seu papel educacional, as saidas profesionais relacionadas con el, e a ruptura de estereotipos a partir del.	5	4	X		
3	A técnica a través do atletismo.	Nesta UD o alumnado aprenderá, dende a práctica, a técnica de diferentes modalidades relacionadas co atletismo. Comprendendo a técnica ideal, identificando os erros e deseñando exercicios para corrixilos.	10	14	X		
4	Xogos populares e tradicionais	Nesta UD o alumnado continúa co deseño e posta en práctica dos seus propios adestramentos. E además se integran contidos de alimentación e hidratación.	8	8		X	
5	Prevención de accidentes nas prácticas motrices e primeiros auxilios.	Nesta UD o alumnado aprenderá a anticiparse aos riscos e lesións derivadas das diversas prácticas motrices, e tentará dominar os protocolos de intervención ante situacións críticas ou accidentes (PAS, DEA, DESA, RCP, entre outros).	8	6		X	
6	Deportes colectivos a través do floorball	Nesta UD o alumnado practicará algunhas das técnicas e tácticas básicas do floorball, así como diferentes xogos tradicionais. Realizando una pequeña competición entre eles, deseñada e posta en práctica por eles mesmos e adoptando diferentes roles.	12	12		X	
7	Condición física: continuación da posta en práctica, retest e valoración dos resultados.	Nesta UD o alumnado remata coa posta en práctica dos seus adestramentos, e vólvese evaluar a súa condición física. Permitiendo así reflexionar e sacar conclusións dos resultados.	22	30	X	X	X
8	Actividade rítmica: coreografía con implementos (pelotas, cordas ou otro material)	Nesta UD o alumnado deberá compoñer unha coreografía con base no aeróbic e integrando a coordinación a través da manipulación dalgún obxecto.	15	13			X
9	Actividades no medio natural e urbán.	Nesta UD o alumnado practicará algunhas actividades no medio natural e urbán ó redor do centro.	5	4			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición física: valoración inicial da condición física e introducción ós sistemas de adestramento.	14

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Realizar as probas de valoración da condición física , practicar algúns sistemas de adestramento de forza e resistencia e planificar un programa de adestramento individual	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Incorporar quecementos e voltas á calma utilizando técnicas de relaxación, respiración e descarga postural ó seu programa individual e habendo sido practicados na clase		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Desenvolver un programa de adestramento individual e pon en práctica algunha das sesións		

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

Contidos
- Saúde física. - Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. - Autoavaliación das capacidades físicas e coordinativas como requisito previo á planificación: técnicas, estratexias e probas de valoración. - Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal. - Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia. - Sistemas de adestramento. - Técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza.

Contidos
- Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Saúde mental. - Técnicas de respiración, visualización e relaxación para liberar tensión e os seus beneficios na atención e concentración. - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema coa resolución máis eficiente de acordo cos recursos dispoñibles.

UD	Título da UD	Duración
2	O deporte na sociedade actual.	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.	Realizar un traballo sobre "deporte e sociedade" cos apartados de introducción, conclusión, bibliografía e ventallas e inconvenientes do deporte profesional. E obter una nota superior a 1,75 no test realizado	PE	70
CA4.3 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Plantexar un exemplo de deportista para explicar a xestión de éxito e otro que contribuira a romper extereotipos de xénero		
CA5.2 - Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Realizar a conclusión individual do traballo "deporte e sociedad" e obter unha nota superior a 1,75 no test.		
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Realizar as sesións de debates	TI	30

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

Contidos
- Saúde física. - Profesións vinculadas á actividade física e á saúde.

Contidos
- Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Hábitos sociais e os seus efectos na condición física e a saúde. - Vantaxes e inconvenientes do deporte profesional. - Saúde mental. - Trastornos vinculados coa imaxe corporal. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza en publicidade, e medios de comunicación e redes sociais. - Análise crítica de estratexias publicitarias. - Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor. - Xestión do éxito e da fama en contextos físico-deportivos: exemplos, dificultades e estratexias. - Deporte e perspectiva de xénero: estereotipos de xénero en contextos físico-deportivos, presenza en medios de comunicación e redes sociais. - Historias de vida significativas de deportistas profesionais de ambos os xéneros, exemplos de boas prácticas profesionais no deporte. - Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade. - Mercado, consumismo e deporte. - Saídas profesionais no ámbito deportivo.

UD	Título da UD	Duración
3	A técnica a través do atletismo.	14

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.	Realizar un traballo sobre atletismo con apartados: identificación de puntos clave, errores e solucións a estes. E tentando resolver a execución dalgunhas técnicas de atletismo	TI	100
CA3.4 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Colaborar algunhas veces cos seus compañeiros/as e tentar perfeccionar algunhas técnicas de atletismo		

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

Contidos

Contidos
- Toma de decisións. - Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica. - Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.

UD	Título da UD	Duración
4	Xogos populares e tradicionais	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Participa nas clases de xogos tradicionais e propón un.	TI	100

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

Contidos
- Os xogos e deportes tradicionais e autóctonos e o seu vínculo cultural: orixe, evolución, preservación e factores condicionantes. - Deporte: análise crítica da súa influencia na sociedade.

UD	Título da UD	Duración
5	Prevención de accidentes nas prácticas motrices e primeiros auxilios.	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.	Implementa algún protocolo de primeiros auxilios e realiza o test correspondente ós contidos.	TI	100
CA2.3 - Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.	Realizar as clases de práctica de protocolos de primeiros auxilios.		

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

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices. - Xestión do risco propio e do dos demais: planificación de factores de risco en actividades físicas, medidas colectivas de seguridade. - Protocolos ante alertas escolares. - Actuacións críticas ante accidentes. - Conduta PAS: protexer, avisar, socorrer. - Desprazamentos e transporte de accidentados. - 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). - Contido básico de caixa de primeiros auxilios.

UD	Título da UD	Duración
6	Deportes colectivos a través do floorball	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Tentar solucionar situación de colaboración-oposición.	TI	100
CA4.1 - Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.	Organizar un torneo de floorball, practicalo e valoralo, adoptando máis de un rol no xogo e entregando o traballo correspondente.		

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

Contidos
- Toma de decisións.
- Análise colectiva de resultados e reaxuste de actuacións para conseguir o éxito en actividades cooperativas.
- Accións que provocan situacións de vantaxe con respecto ao adversario nas actividades de oposición.
- Oportunidade, pertinencia e risco das accións nas actividades físico-deportivas de contacto a partir da análise dos puntos fortes e débiles propios e do rival.
- Desempeño de roles variados en procedementos ou sistemas tácticos postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal; toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz sobre os mecanismos coordinativos, espaciais e temporais, así como reaxuste da propia intervención para resolvela adecuadamente respecto a si mesmo, aos participantes e ao espazo no que se desenvolve a práctica.
- Perfeccionamento das habilidades específicas dos deportes ou actividades físicas.
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Medidas para fomentar a igualdade no deporte.
- Desempeño de roles e funcións relacionados co deporte: arbitraxe, persoal técnico, participante, público e outros.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
7	Condición física: continuación da posta en práctica, retest e valoración dos resultados.	30

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.	Planifica un programa de adestramento individual expoñendo os seus problemas posturales	PE	10
CA1.1 - Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.	Planificar un programa de adestramento individual integrando o traballo de CORE	TI	90
CA1.4 - Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.	Emprega nalgunha das clases algún dispositivo dixital		
CA2.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Desenvolve un programa individual analizando os obxectivos alcanzados e xestionando o material		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.	Pon en práctica algunha das sesións do seu programa de adestramento		

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

Contidos
- Saúde física. - Programa persoal de actividade física atendendo á frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. - Identificación de obxectivos motrices, saudables, de actividade ou similares a alcanzar cun programa de actividade física persoal. - Avaliación do logro dos obxectivos do programa e reorientación de actividades a partir dos resultados. - Planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas: forza e resistencia. - Dietas equilibradas segundo as características físicas e persoais. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Exercicios compensatorios da musculatura segundo a actividade física.

Contidos
- Musculatura lumbo-pélvica para adestramento da forza. - Identificación de problemas posturais básicos e planificación preventiva da saúde postural en actividades específicas. - Saúde social. - Beneficios e regras da práctica de actividade física para a saúde individual ou colectiva. - Xestión das medidas relacionadas coa planificación da actividade física e deportiva (tipo de deporte, material necesario, obxectivos da preparación, actividades e similares). - Selección responsable e sustentable do material deportivo. - Autoxestión de proxectos persoais de carácter motor. - Toma de decisións. - Resolución de situacións motrices variadas axustando eficientemente os compoñentes da motricidade en actividades individuais.

UD	Título da UD	Duración
8	Actividade rítmica: coreografía con implementos (pelotas, cordas ou otro material)	13

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.	Por o diálogo como medio de resolución de conflictos, respeta a diversidade e mostrar actitude crítica frente a comportamentos antideportivos.	TI	100
CA5.3 - Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas, con e sen base musical, aplicando con precisión, idoneidade e coordinación escénica as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.	Crear e representar unha composición corporal grupal con base musical.		

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

Contidos
- Habilidades sociais: estratexias de inclusión doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. - Medidas para fomentar a igualdade no deporte.

Contidos
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicais con intencionalidade estética ou artístico-expresiva.

UD	Título da UD	Duración
9	Actividades no medio natural e urbán.	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Promover unha actividade no medio natural analizando o impacto ambiental e participar nas actividades propostas.	TI	100
CA6.2 - Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para previr e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.	Organizar unha actividade no medio natural e practicar as propostas		

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

Contidos
- Fomento da mobilidade activa, segura, saudable e sostible en actividades cotiás. A aprendizaxe da práctica ciclista urbana segura. - Análise das posibilidades da contorna natural e urbana e actuacións para a súa mellora desde o punto de vista da motricidade, para a práctica de actividade física e deporte: equipamentos, accesibilidade, usos e necesidades. - Prevención de riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. - Materiais e equipamentos: manexo segundo as súas especificacións técnicas. - Uso sustentable e conservación de recursos urbanos e naturais para a práctica de actividade física. - Promoción e usos creativos da contorna desde a motricidade.

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.
Destacar a agrupación en 4 grupos en cada grupo clase, estes grupos forman parte dunha estratexia de gamificación e por eso son grupos que se forman na terceira semana de curso e se manteñen durante todo o curso. Cada grupo debe poñerse un nome e poderán ir gañando o perdendo puntos (non viculables coa evaluación) en función das actividades realizadas e das actitudes mostradas hacia os compañeiros e compañeiras, hacia a profesora ou incluso hacia o material. De modo que a última semana de curso faise un reconto e o grupo gañador elixe os contidos sobre os cales se desenvolverá a última das sesións do curso.

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 reducionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa 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.
Ademáis, dado que as instalaciones do centro son moi limitadas, utilizaremos sempre que a climatoloxía o permita a zoa da alameda inmediatamente enfrentada ó centro. Esto é posible xa que coa realización da matricula as familias asinan a autorización correspondente.

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. E aproveitando tamén os grupos iniciais da gamificación.

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, pretendese 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 (ás veces integradas con outras), coas que pretenderemos 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 deseñaramos, 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 na aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5/7 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente.

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.

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.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso (material propio do departamento e propio da instalación)
Material complementario e apuntes elaborados pola persoa docente.
Aula virtual/moodle.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

O material propio do departamento inclúe: pelotas medicinales, colchonetas, cordas, pelotas de baloncesto, voleibol, cronómetros, cintas métricas, balizas, compás, corazas, redes, raquetas, pelotas brandas, paus e pelotas de floorball, plintos, bancos suecos, valados, freesbes, esteras. , barandillas, minitramp e conos. E dentro do material propio da instalación inclúese: postes de rede, un cesto e pequenos carteis portátiles.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma. Destacando a realizada na UD1 que se realizará de modo máis profundo pois será utilizada posteriormente na UD7, que son ambas de condición física e esta UD desenvolvese ao longo de todas as sesión de unha hora do curso.
Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais.
O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.
Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

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.	**15**	**5**	**10**	**8**	**8**	**12**	**22**	**15**	**5**	**100**
Proba escrita	0	70	0	0	0	0	10	0	0	**6**
Táboa de indicadores	100	30	100	100	100	100	90	100	100	**94**

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 9 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2 e 3 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 30%; a 4, 5 e 6 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 28%, e a 7, 8 e 9 impartirase no terceiro trimestre cun peso total do 42% (a UD7 aínda que se avalía no terceiro trimestre, desenvolvese durante todo o curso). No número de sesións asignado a cada UD contémplanse 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 40%. 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 .49 cara abaixo e dende .50 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. Habendo no caso dos traballos rúbricas para establecer a súa nota, e utilizando a porcentaxe de acertos no caso dos exames tipo test.
Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc. Importante ter en conta que para a non realización da práctica das sesión por lesión, enfermidade, etc. e necesario aportar un xustificante médico. A non realización de unha clase práctica sen xustificación non implicará a repetición das probas desenvolvidas nela.

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 case 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 entran tamén as probas escritas como os traballos. ou exames test.

Mencionar que a non asistencia ao 25% das clases levará consigo a perda da evaluación continua.

Criterios de recuperación:

Para recuperar as UUDD non superadas: logo de rematar a UD proporanse ao alumnado que non a superou actividades de reforzo e recuperación, que serán supervisadas polo profesorado en sesións realizadas ó final do trimestre (última semana previa á evaluación se é posible). Nalgúns casos, 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 UUDD que non teña superadas. Para elo, o profesorado proporá actividades de recuperación ó alumnado que serán supervisadas polo profesorado nalgunha sesión ó longo dos vindeiros trimestres acordada previamente co alumnado. Nalgúns casos, segundo as características dos contidos e a situación do alumnado, poderase propor a realización de traballos escritos. Para superar a avaliación final extraordinaria: o 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. Ou se o profesorado o considera, poderase propor ó alumnado a realización dun traballo. O alumnado que logo de facer as recuperacións das avaliacións trimestrais, e logo de transcorrer 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.

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

Para o alumnado que promocionou a 2º de Bacharelato coa materia de Educación Física pendente elaborarase un plan de recuperación personalizado. Neste plan farase constar, ademais dos apartados establecidos normativamente, os mínimos de consecución que o alumnado ten pendentes de superar, e de ser o caso, as UU.DD.
Farase un calendario de titorías, previa cita por parte do alumnado, para desenvolver o seguimento das tarefas propostas no plan de recuperación. Neste calendario estableceranse tamén as datas das probas para superar os contidos, e o tipo das mesmas.
O cálculo numérico da nota farase igual que no procedemento de cualificación do curso.
Unha vez establecido o calendario da ABAU, e de non ter superado a materia fixarase unha proba final extraordinaria. Na dita proba o alumnado deberá superar aqueles contidos das UU.DD. que non superara nas probas anteriores, tendo en conta que todo o superado no curso anterior, mantense como superado coa mesma nota.

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, contémplanse 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, adaptaránselle 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 adaptaránselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión. De coincidir a sesión na que no pode practicar actividad física con unha sesión na que se inclúan actividades prácticas de avaliación, buscarase outro día previo acordo mútuo entre profesorado e alumano/a para a súa realización.

Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborarase 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 titorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

Para o caso de alumando con TDAH as medidas a tomar serán: comprobar a atención (grupo en silencio, manter o contacto visual...) e comprensión (a través de preguntas simples), poñer normas coherentes e claras, uso de reforzo positivo, evitar material excesivo e distraccións, alterar momentos máis estáticos cos activos (utilizando actividades estimulantes e motivadoras) e utilizar apoios visuais con explicacións claras, sencillas e secuenciales.

A alumna con limitación da actividade por prescripción médica será avaliada a través da súa participación na clase (como adestradora ou axudante da profesora) e dos contidos teóricos. Sendo suprimidos os criterios que implican práctica física de maneira directa, e calculando a nota coa ponderación dos criterios que si poden ser avaliados ou adaptados ás súas circunstancias.

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 - Comprensión de lectura	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual			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
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	X		X	X	X

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

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 dalgunhas UUDD onde deben traballar con elementos de vídeo por exemplo.
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, xa que implican a planificación e posta en práctica de un programa de adestramento que eles mesmos deben deseñar.
A educación emocional e en valores traballarase ao longo do curso a través das diferentes UU.DD. Do mesmo modo que a igualdade de xénero, que está presente en todo o currículo e polo tanto en toda a programación, especialmente a teremos presente en aquelas UU.DD. nas que os prexuizos poden influir nas ideas preconcevidas do alumnado.
A creatividade, aínda que presente en todas as tarefas motrices, traballarase principalmente nas unidades de actividades de creación propia e autónoma por parte de alumando.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos activos	Organizaránse a partir de mes de novembro a realización de diversas competicións internas que se levarán a cabo durante os recreos. Ademáis nos días en que no se estean a realizar competicións se habilitarán os espacios e materiais para o seu uso durante os recreos, de maneira autónoma por parte do alumnado (dentro do plan PROXECTA)			
Saída en bicicleta ou ruta de senderismo	Fomentarase o uso da bici como medio de transporte e organizarase unha saida en bici ou camiñando favorecendo a actividade física e promovendo o medio natural como entorno no que realizar actividade física (dentro do plan PROXECTA)			
Día da froita	Promoción de hábitos de alimentación saudables (dentro do plan PROXECTA)			
Actividades multiaventura na natureza	Saída para practicar actividade física no medio natural (dentro do plan PROXECTA)			
Excursión á neve	Saída de 5 días á zoa de Pirineos para esquiar (dentro do plan PROXECTA)			
Carreira intercentros	Carreira pola zona da Alameda entre o alumnado do IES Sánchez Cantón e do Valle Inclán			

Observacións:

Ao longo do curso poderánse engadir algnhas actividades complementarias máis que poidan ir xurdindo, sempre previa aprobación da dirección do centro e do consello escolar.

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

Indicadores de logro
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

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.

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:
Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Mediante un diario de clase comprobarase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo as sesións inicialmente plantexadas, tanto as UU.DD. como a programación xeral.

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:
Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro dunha enquisa con escala de valores. O 75% do alumnado, nunha escala de 1 a 4, puntúa con 3 ou máis este apartado.

MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:
Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro dunha enquisa con escala de valores e ampliando cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de1a 4, puntúa con 3 ou máis este apartado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:
Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma. E as súas dudas foron resoltas en todo momento durante o curso cando ían xurdindo.

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 indicarase 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..

Este seguimento da programación realizarase 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 necesidade 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. Analizarase tamén se o grado mínimo de cada criterio foi o adecuado e se as actividades se adaptaron ben ó momento de desarrollo de todo o alumnado.

- 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 quedarán reflictidas na memoria final do departamento. Por elo nesa memoria aparecerán reflictidos por un lado os puntos tanto fortes como débiles da programación, e aparecerán relacionados coas propostas de mellora da mesma.

9. Outros apartados