

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36013761	IES A Xunqueira I	Pontevedra	2025/2026

Área/materia/ámbito

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

Tipo de oferta
Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	22
4.2. Materiais e recursos didácticos	25
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	26
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	26
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	27
6. Medidas de atención á diversidade	28
7.1. Concreción dos elementos transversais	29
7.2. Actividades complementarias	29
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	30
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	31
9. Outros apartados	32

1. Introducción

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA O CURSO 3ºESO.

Neste apartado trátanse determinados aspectos e características que afectan ao desenvolvemento desta programación.

1.- CARACTERÍSTICAS DO NIVEL EDUCATIVO

- No curso 2025-2026 o nivel de 3ºESO conta con 4 grupos

2.- CARACTERÍSTICAS DOS GRUPOS DE 3ºESO

- As características dos grupos son as seguintes:

- Grupo A:

Alumnado matriculado_ 20

- Grupo B:

Alumnado matriculado_ 20

- Grupo C:

Alumnado matriculado_ 29

- Grupo PDC:

Alumnado matriculado_ 7

(Na clase de 3ºA son 27 alumnos, xa que se unen os grupos de 3ºPDC co seu grupo de referencia o 3ºESO-A)

ALUMNADO EN ALERTA ESCOLAR

No rexistro de alerta escolar so temos unha alumna con alerxia alimentaria en 3ºESO-D

ALUMNADO CON EXENCIÓN DA MATERIA DE EF

Non hai alumnado con exención na materia de EF en 3ºESO

ALUMNADO CON DISCAPACIDADE

En ningún dos catro grupos hai alumnado exento na materia de EF por discapacidade

3.- CARACTERÍSTICAS DAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS

O centro conta cun Pavillón Polideportivo con dous almacéns, un ubicado baixo a grada e outro que comparte espazo co material de limpeza e a central de calefacción da caldeira de biomasa colocada nun centro próximo. A Pista polideportiva dispón dunha cortina para dividir os espazos en caso de compartir instalación dúas clases ao mesmo tempo. A instalación deportiva está ocupada nun 140% do horario escolar, e dicir, está ocupada o 100% dos 32 periodos lectivos e ademais é compartida en 13 periodos dos 32 por outro grupo

4.- CARACTERÍSTICAS DA CONTORNA

O centro está ubicado na xunqueira de Pontevedra, de onde recibe o nome, como o fan todos os centros ubicados nesta zona, nunha parcela de 18.295 metros cadrados cunha contorna anexa, "A Illa das Esculturas" con máis de 182.000 metros cadrados de zonas verdes. Ademais de estar certa de varios campos de herba sintética e a zona universitaria, onde se instalou vai poucos anos una zona de calistenia. Como se pode apreciar, as posibilidades de utilización da contorna son moitas, desde roteiros, practicar moitas das actividades de Condición Física, e sen dúbida, actividades de orientación deportiva.

5. LINGUA COA QUE SE IMPARTE A MATERIA

A lingua empregada, será o Galego, pero en ocasións empregárase o castelán, ben para facernos entender mellor có alumnado extranxeiro, ou ben para facer achegas de documentación á Aula Virtual dos cursos que sexa de interese para a temática a traballar.

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 en 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, afondando 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	DESENVOLVEMENTO DA CONDICIÓN FÍSICA	Realizamos probas de condición física para coñecer o noso nivel en comparación co resto do grupo e con referentes publicados das mesmas probas físicas e melloramos a nosa condición física	10	8	X		
2	RELAXACIÓN	Nesta U.D. coñeceremos e practicaremos diferentes técnicas de relaxación e as realizaremos nos 3 trimestres na época de exames para que as poidan trasladar a súa vida diaria.	10	8	X	X	X
3	XOGAMOS A XOGOS POPULARES	Practicamos os xogos populares e tradicionais de Galiza, aprendemos a súas regras e normas, así como os diferentes nomes con que poden ser coñecidos os diferentes xogos nas distintas partes onde se practican	10	8	X		
4	ACTIVIDADES LUCTATORIAS E DEPORTES DE LOITA	Nesta U.D. coñeceremos e practicaremos as activides luctatorias e deportes de loita e traballaremos a forza	10	8		X	
5	PRIMEIROS AUXILIOS	Continuación, reforzo e ampliación en relación ás pautas de actuación ante un accidente. Aprendemos a practicas as manobras de RCP a través da utilización de bonecos e da apliación móbil QCPR Training	10	4		X	
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: O BALONCESTO COMO DEPORTE DE EQUIPO	Practicamos o baloncesto como deporte de equipo, coñecemos a súa regulamentación e os aspectos técnicos e tácticos do mesmo. Valoramos o baloncesto como deporte colectivo que minimiza, de forma xeral, as diferenzas entre o alumnado á	10	8		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: O BALONCESTO COMO DEPORTE DE EQUIPO	hora de practicalo	10	8		X	
7	TRABALLAMOS O NOSO CONTROL CORPORAL A TRAVÉS DO ACROSPORT	Proposta de traballo para dar continuidade as actividades ximnásticas e de ritmo e expresión realizadas en cursos anteriores. Tratarase de misturar as actividades de acrobacia, conxuntamente coa elaboración de figuras e pirámides, aproximándonos desde un punto de vista educativo á ximnasia acrobática	10	8			X
8	MELLORAMOS NO BÁDMINTON	Ampliamos o noso dominio do bádminton como deporte colectivo xa iniciado en cursos anteriores, tratando de dar solución aos problemas motrices plantexados desde este deporte	10	8			X
9	POSIBILIDADES DA NOSA CONTORNA E AS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN	Aproveitamento da contorna para coñecer e practicar as actividades de orientación. Coñecemento da cartografía do deporte da orientación, e práctica de actividades de orientación sobre diferentes espazos. Utilizaremos tanto o recinto escolar do noso centro, como o espazo natural no que se atopa, coñecido como as illas das esculturas	10	7			X
10	ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES	Coñecer a pirámide alimentaria e saber utilizar a aplicación Yuka	10	3			

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	DESENVOLVEMENTO DA CONDICIÓ FÍSICA	8

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.	Supera un CUESTIONARIO SOBRE CONDICIÓ FÍSICA E SAÚDE, e outro sobre o QUECEMENTO E AS PARTES DUNHA SESIÓN. ENTREGA EN TEMPO E FORMA A TRAVÉS DA AULA VIRTUAL DO CENTRO	PE	20

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.	REALIZA UN QUECEMENTO DE FORMA AUTÓNOMA, de forma activa e seguindo protocolo, EN ORDE E INTENSIDADE, explicado na aula, realizando unha autoregulación da actividade en función da súa capacidade física.	TI	80
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 con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	PARTICIPACIÓN DE FORMA ACTIVA NAS SESIÓNS. Participa con esforzo nas clases e adopta actitudes comprometidas que rexeitan os estereotipos sociais.		
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.	PARTICIPACIÓN DE FORMA ACTIVA NAS SESIÓNS. Participa con esforzo nas clases e adopta actitudes comprometidas que rexeitan os estereotipos sociais.		
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.	REALIZA UN QUECEMENTO DE FORMA AUTÓNOMA, de forma activa e seguindo protocolo, EN ORDE E INTENSIDADE, explicado na aula, realizando unha autoregulación da actividade en función da súa capacidade física, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		

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. - Autoregulación do adestramento. - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - 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-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles - Autoregulación 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.

Contidos

- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
2	RELAXACIÓN	8

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.	Supera unha proba escrita SOBRE técnicas de relaxación relacionada coa vida activa para interiorizar rutinas saudables. ENTREGA EN TEMPO E FORMA A TRAVÉS DA AULA VIRTUAL DO CENTRO	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.	coñece e practica 3 técnicas de relaxación	TI	80
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 con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	PARTICIPACIÓN DE FORMA ACTIVA NAS SESIÓNS. Participa con esforzo nas clases e adopta actitudes comprometidas que rexeitan os estereotipos sociais.		
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.	PARTICIPACIÓN DE FORMA ACTIVA NAS SESIÓNS. Participa con esforzo nas clases e adopta actitudes comprometidas que rexeitan os estereotipos sociais, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		

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.
 - Autorregulación do adestramento.
 - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
 - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.

Contidos

- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.
- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
- Exixencias e presións da competición.
- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.
- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.
- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.
- 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.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
3	XOGAMOS A XOGOS POPULARES	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Realiza un TRABALLO GRUPAL dun XOGO POPULAR manexando recursos e aplicacións dixitais. ENTREGA EN TEMPO E FORMA A TRAVÉS DA AULA VIRTUAL DO CENTRO	PE	20
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando en todos os xogos presentados	TI	80
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando en todos os xogos presentados, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	ORGANIZA UN XOGO POPULAR EN GRUPOS, adoptando medidas de maneira responsable para o control de continxencias e a prevención de lesións, recoñecendo situacións de risco.		

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

Contidos
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.

UD	Título da UD	Duración
4	ACTIVIDADES LUCTATORIAS E DEPORTES DE LOITA	8

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.	Supera unha proba escrita sobre as actividades luctatorias	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.	Coñecer e practicar 3 deportes de loita	TI	80

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeitan 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 con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	PARTICIPACIÓN DE FORMA ACTIVA NAS SESIÓNS. Participa con esforzo nas clases e adopta actitudes comprometidas que rexeitan os estereotipos sociais		
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.	PARTICIPACIÓN DE FORMA ACTIVA NAS SESIÓNS. Participa con esforzo nas clases e adopta actitudes comprometidas que rexeitan os estereotipos sociais, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		

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. - Autorregulación do adestramento. - Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Coidado do corpo: quecemento específico autónomo. - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física. - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física. - Saúde mental: - Exixencias e presións da competición. - Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais. - Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo. - Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
5	PRIMEIROS AUXILIOS	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realiza un TRABALLO GRUPAL de RCP manexando recursos e aplicacións dixitais, realizando unha gravación de video, simulando unha situación de emerxencia onde se proceda a explicar o protocolo de intervención para aplicar as manobras de RCP. ENTREGA EN TEMPO E FORMA A TRAVÉS DA AULA VIRTUAL DO CENTRO	PE	20
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.	PROBA PRÁCTICA REALIZANDO MANOBRAS DE RCP A UN BONECO de acordo cos protocolos de intervención antes situacións de emerxencia. Empregando a aplicación "QCPR Taining".	TI	80
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	PROBA PRÁCTICA REALIZANDO MANOBRAS DE RCP A UN BONECO de acordo cos protocolos de intervención antes situacións de emerxencia.		
CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	PARTICIPA ACTIVAMENTE NAS SESIÓNS. Participa con interese nas clases practicando as manobras da RCP		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE NAS SESIÓNS. Participa con interese nas clases practicando as manobras da RCP, adoptando actitudes comprometidas cos distintos estereotipos de xénero.		

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

Contidos
- Saúde física: - Ergonomía en actividades cotiás. - Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización. - Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Actuacións críticas ante accidentes: - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).

Contidos

- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

UD	Título da UD	Duración
6	PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO: O BALONCESTO COMO DEPORTE DE EQUIPO	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Supera unha proba escrita sobre aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.	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.	Coñecer e diferenciar un quecemento xeral dun e específico en baloncesto	TI	80
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 como do resultado.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do Baloncesto		
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.	PROBA PRÁCTICA DE BALONCESTO onde se mostra habilidades de adaptación e un control e dominio en situacións facilitadas de xogo. XOGO DE BALONCESTO EN SITUACIÓN FACILITADA		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	PROBA PRÁCTICA DE BALONCESTO onde se mostra habilidades de adaptación e un control e dominio en situacións facilitadas de xogo. HABILIDADES DE CONTROL E DOMINIO DE BALÓN: BOTE, PASE, TIRO E ENTRADAS A CANASTRA		
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.	PROBA PRÁCTICA DE BALONCESTO onde se mostra habilidades de adaptación e un control e dominio en situacións facilitadas de xogo. XOGO DE BALONCESTO EN SITUACIÓN FACILITADA		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do Baloncesto		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do Baloncesto		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do Baloncesto, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		

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. - Autorregulación do adestramento. - 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 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

Contidos

- 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 de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
7	TRABALLAMOS O NOSO CONTROL CORPORAL A TRAVÉS DO ACROSPORT	8

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.	Superar unha proba escrita sobre educación postural no acrosport e na vida diaria	PE	20
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.	Supera unha proba escrita DE ACROSPORT sobre aspectos conceptuais, e de normas de seguridade relacionados coa actividade		
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.	Coñecer e diferenciar un quecemento xeral e específico en acrosport	TI	80
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 con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual no acrosport		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando figuras de acrosoport. Autoavaliación e Coavaliación a través de imaxes		
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.	CREA E REPRESENTA UNHA COMPOSICIÓN DE ACROSPORT MEDIANTE A REALIZACIÓN EN GRUPOS DE FIGURAS E PIRÁMIDES		
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.	CREA E REPRESENTA UNHA COMPOSICIÓN DE ACROSPORT MEDIANTE A REALIZACIÓN EN GRUPOS DE FIGURAS E PIRÁMIDES		
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.	CREA E REPRESENTA UNHA COMPOSICIÓN DE ACROSPORT MEDIANTE A REALIZACIÓN EN GRUPOS DE FIGURAS E PIRÁMIDES		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando figuras de acrosoport, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando figuras de acrosoport		
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.	CREA E REPRESENTA UNHA COMPOSICIÓN DE ACROSPORT MEDIANTE A REALIZACIÓN EN GRUPOS DE FIGURAS E PIRÁMIDES		

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

Contidos
- Saúde física: - Ergonomía en actividades cotiás. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices:

Contidos

- Xestión do risco propio e do dos demais.
- Medidas colectivas de seguridade.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
- Sistemas de adestramento.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
8	MELLORAMOS NO BÁDMINTON	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Supera unha probe escrita SOBRE O BÁDMINTON, aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.	PE	20
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 como do resultado.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do bádminton	TI	80
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.	Mostra durante UN PARTIDO DE BÁDMINTON, as habilidades de adaptación mediante aspectos avaliados como desprazamentos, xestos técnicos e tácticos e golpeos básicos.		
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.	Evidencia un control e dominio técnico nunha PROBA PRÁCTICA DE HABILIDADE CON RAQUETA E VOANTE		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colabora durante UN PARTIDO DE BÁDMINTON, nas habilidades de adaptación mediante aspectos avaliados como desprazamentos, xestos técnicos e tácticos e golpes básicos.		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do bádminton		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do bádminton		
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.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos do bádminton, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		

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 adecuadamente. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia). - Sistemas de adestramento.

Contidos

- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de 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 de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.

UD	Título da UD	Duración
9	POSIBILIDADES DA NOSA CONTORNA E AS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Supera unha proba escrita SOBRE ORIENTACIÓN, normativa e seguridade, onde deberá coñecer os elementos de cartografía e simboloxía propia do deporte para poder identificar no terreo o que se mostra no mapa.	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.	Coñecer e diferenciar un quecemento xeral dun específico en orientación	TI	80
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.	Coñecer 3 modalidades de orientación		
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.	Coñecer e utilizar a aplicación de Geocaching		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos da orientación deportiva, adoptando actitudes comprometidas cos estereotipos de xénero.		
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 en que se desenvolvan.	PARTICIPA ACTIVAMENTE nas clases practicando aspectos técnicos e tácticos da orientación deportiva		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	PARTICIPA NUNHA CARREIRA DE ORIENTACIÓN CRONOMETRADA, realizadas no medio natural da contorna do centro escolar aplicándose a normativa de competición e asumindo resultado en función das técnicas de orientación e do tempo invertido na proba		

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. - Autorregulación do adestramento. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: - Xestión do risco propio e do dos demais. - Medidas colectivas de seguridade. - Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física. - Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero. - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica. - 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

Contidos
- 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
10	ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES	3

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realizar un video explicando un postre saudable cun compañeiro	PE	30
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.	Realizar un video explicando un postre saudable cun compañeiro		
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.	Realizar un video explicando un postre saudable cun compañeiro		
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.	Coécer unha alimentación saudable e enfermidades relacionadas cos trastornos alimenticios	TI	70
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.	Coñecer unha alimentación saudable e enfermidades relacionadas cos trastornos alimenticios		
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 con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Coñecer unha alimentación saudable e enfermidades relacionadas cos trastornos alimenticios		

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

Contidos

- Saúde física:
 - Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.
 - Ergonomía en actividades cotiás.
 - Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
 - Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.
- Saúde mental:
 - 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.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.

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. Dado este carácter eninamente práctico da materia de Educación Física, entendemos que o alumnado debe que realizar as clases prácticas porpostas, en función das súas características individuais, para poder vivenciar as situacións motrices porpostas en cada UD.

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 pluraís 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. Fomentaremos os distintos agrupamentos e emparellamentos diferentes para unha maior concienciación do grupo-clase, sempre e cando as actividades denvolvidas na sesión o permita.

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, 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. Así mesmo tamén entenderemos os espazos naturais do recinto escolar e da contorna natural do centro como espazos educativos.

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 polideportiva do pavillón, 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 estancia 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 circuío, e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión, sempre que sexa posible, ou no caso da colocación de redes, tanto de badminton como de voleibol, optarase por coincidir a mesma UD nos diferentes niveis educativos có fin de non perder tempo en quitar e colocar as redes a cada 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. Recomendaremos así mesmo a todo o alumnado, de forma individual, levar unha botella de auga, e non ter que abandonar a zona de práctica para realizar unha hidratación durante a práctica.

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. Ademais darase un protocolo para a realización dun quecemento xeral para cada sesión que o alumnado deberá de realizar de forma autónoma de cara á preparación para traballar a parte principal da sesión. Esta estrutura de quecemento será practicada en cada nivel educativo e dirixida polo docente na UD de Condición Física plantexada sempre no primeiro

trimestre para recordar a necesidade de realizar un quecemento, que pouco a pouco, e có paso do tempo, deberá ser realizada de forma autónoma polo alumnado.

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 ningún 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. Tamén na UD de Orientación Deportiva, daremos os resultados de cada recorrido na realización nas "Series Belgas" traballadas na pista polideportiva para que o alumnado teña un feed-back inmediato despois de cada percorrido, e poder modificar a súa estratexia de cara a realización do recorrido marcado no seguinte mapa da serie.

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. Estas actividades por exemplo serán as levadas a cabo para coñecer a condición física do alumnado ao comezo de cada curso. As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Síntese, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica. Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado. Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades; as de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia. Estas sesións de reforzo e de ampliación terán a súa máxima repercusión desde a terceira avaliación ata a avaliación final, intentando ampliar contidos ao alumnado que superou a materia, e de reforzar a aquel alumnado coa materia pendente nalguna das avaliacións, para poder superar a materia.

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

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

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

para rematar cunha máis global.

6. RUTINAS

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

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

Cambio de Roupas: 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.

Quecemento: O alumnado terá unha rutina de quecemento xeral para iniciar a sesión, de feito que sexa unha posta en acción autónoma por parte do alumnado. A duración aproximada será de 5 minutos, tempo no que o profesorado poderá pasar lista, ou rematar de colocar materiais que vai a empregar na sesión.

Hábitos Hixiénicos: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa, cando menos da camiseta. 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. Tratarase de involucrar á totalidade do alumnado de xeito que sexa o máis axil e coordinado a recollida do material.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Aula virtual/moodle. e cursos dispoñibles na aula. A través deste recurso transmitiremos ao alumnado a parte teórica da materia e avaliarase esta a través de cuestionarios, ou ben subindo á plataforma os traballos para a avaliación plantexados nas diferentes UD.
Pizarra de rotuladores de cores para a explicación de tarefas
Instalación deportiva do Pavillón Polideportivo do centro
Apps para seguemento e control da clase como; Idocceo para o control da clase, como control de asistencia, elaboración de rúbricas, listaxes de control, etc.
Balóns, pelotas, raquetas e diverso material de diferentes deportes
Caixa de compás, mapas topográficos da contorna do centro, tanto do recinto escolar como da illa das esculturas
Material de sinalización; conos, pinturas, cintas, petos
Material alternativo e de xogos tradicionais
Equipo de son
Apps para a práctica de actividades. Como por exemplo a App ¿Q CPR Training¿ empregada na RCP
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.

Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.

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.

Ao comenzo de cada curso levarase a cabo unha avaliación inicial da Condición Física para que o alumnado poida valorarse en función ás referencias publicadas para poder situar a súa condición física.

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
Peso UD/ Tipo Ins.	10	10	10	10	10	10	10
Proba escrita	20	20	20	20	20	20	20
Táboa de indicadores	80	80	80	80	80	80	80

Unidade didáctica	UD 8	UD 9	UD 10	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	10	10	10	100
Proba escrita	20	20	30	21
Táboa de indicadores	80	80	70	79

Criterios de cualificación:

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

A presente programación didáctica está distribuída en 10 UD. que se temporalizan secuencialmente en 3 ou 4 UD cada trimestre, calificándose cada UD en función do peso establecido e sempre cunha mesma porcentaxe a través de dous instrumentos; 80% a través de táboas de indicadores (TI) e 20% a través de probas escritas ou cuestionarios realizados a través da plataforma Edixgal do centro.

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 U.D.).

A CUALIFICACIÓN DA MATERIA POR UNIDADE DIDÁCTICA ESTABLECERASE:

UNIDADE DIDÁCTICA: PROBA ESCRITA 20% + PROBAS PRÁCTICAS 50% (Táboas de indicadores ou rúbricas) + 30% PARTICIPACIÓN ACTIVA E TRABALLO DE CLASE (Táboas de indicadores ou rúbricas)

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 DA MATERIA POR AVALIACIÓN ESTABLECERASE:

PRIMEIRA AVALIACIÓN: NOTA UD01_30% + NOTA UD02_30% + NOTA UD03_30% +NOTA UD04_10%

SEGUNDA AVALIACIÓN: NOTA UD04_30% + NOTA UD05_30% + NOTA UD06_30% +NOTA UD04_10%

TERCEIRA AVALIACIÓN: NOTA UD07_30% + NOTA UD08_30% + NOTA UD09_30%+ NOTA UD04_10%

. A unidade número 4 divídese nos 3 trimestres cun peso de 4% a primeira, 3% na segunda e 3% na terceira.O valor numérico da nota da avaliación irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima.

Nas avaliacións trimestrais redondearase (ata .74 cara abaixo e dende .75 cara arriba)

A CUALIFICACIÓN FINAL DA MATERIA ESTABLECERASE:

NOTA 1ªAVAL_34% + NOTA 2ªAVAL_33% + NOTA 3ªAVAL_33%

O valor numérico da nota da avaliación irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima.

Na avaliación final o redondeo da nota (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba).

Para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación igual ou superior a 5.

CUALIFICACIÓN EN CASO DE EIVAS OU IMPEDIMENTOS PARA A PRÁCTICA DA EF.

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

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentalase 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. Nas avaliacións dos dous primeiros trimestres, de non poder realizar práctica algunha, a pesar das posibles adaptacións realizadas, non poderá puntuar na porcentaxe práctica da materia, polo que poderá contemplarse a súa avaliación como pendente. De ser esta situación na avaliación final, derase avaliar de forma teórica, esquecendo o obxectivo principal e a esencia da materia de EF que é fundamentalmente práctica.

Criterios de recuperación:

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Para recuperar as U.D. non superadas:

Rematada a avaliación trimestral proporase ao alumnado que non a superou, actividades de recuperación das principais UD traballadas durante ese trimestre, que se poderán realizar ao longo do curso. De non superar os criterios mínimos de consecución, quedará pendente de recuperar ata a avaliación final

O alumnado deberá recuperar so as U.D. que non teña superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado. 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, poderá recuperar a UD que non superou na avaliación suspensa, realizando actividades e probas para superar dita UD durante o terceiro trimestre, no cal se deixarán ás 4 últimas sesións para tal cometido, dándolle posibilidade ao alumnado desta forma aprobar a terceira avaliación que coincidirá coa avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas polo profesorado, tendo en conta os criterios de avaliación marcados nas UD correspondentes, superando estes sempre e cando se alcancen os criterios mínimos por parte do alumnado.

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

O alumnado de 3º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar poderá recuperar esta materia pendente cando acade unha nota superior a 5 na materia de EF do curso actual de 3ºESO.

O seu seguimento farase en cada un dos trimestres onde deberá superar a materia de EF. para ir superando tamén a materia pendente.

6. Medidas de atención á diversidade

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

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

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

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

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

Así mesmo o alumnado cunha alta competencia motriz en certos contidos e habilidades dalgunha/s unidade/s didáctica/s poderá apoiar ao docente favorecendo a transmisión e posta en práctica dos contidos da propia UD, ademais de favorecer un mellor clima de sesión implicando a este tipo de alumnado na axuda de aqueloutro con dificultades no aprendizaxe das habilidades a traballar na U.D.

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 U.D. que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. O alumnado lesionado, intentarase que recupere a parte práctica en cada U.D. en canto se recupere da súa lesión, para que poidamos dar unha lóxica á materia de E.F., dado o seu carácter fundamentalmente práctico, que non ten razón de ser a avaliación absolutamente teórica a non ser en casos de que a eiva do alumnado lesionado sexa permanente.

Se houbese alumnado que promociona coa materia sen superar, recordaráselle que poderá superar a materia pendente cando vaia aprobando as avaliacións do curso actual de 3ºESO

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

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

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

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

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

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

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

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

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 - Expresión oral e escrita.			X					
ET.3 - Comunicación audiovisual e TIC.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Educación emocional e valores.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Fomento da creatividade e do espírito científico.	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.6 - Educación para a salud (incluída a sexual).	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10
ET.1 - Comprensión lectora.	X	
ET.2 - Expresión oral e escrita.		
ET.3 - Comunicación audiovisual e TIC.	X	
ET.4 - Educación emocional e valores.	X	
ET.5 - Fomento da creatividade e do espírito científico.	X	
ET.6 - Educación para a salud (incluída a sexual).	X	

Observacións:

A Os elementos transversais serán traballados desde as distintas UD plantexadas nesta programación, afondando en certos elementos máis vinculados coas actividades deportivas, como son a educación en valores transmitidos desde os distintos deportes impartidos, vinculando, normas, regras de xogo e comportamento axeitado para a práctica dese deporte

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Xogos populares na celebración do magosto	Realízanse diferentes xogos populares e tradicionais coincidindo coa celebración do magosto no centro. Petanca, Chave, Corda, Sogatira, Zancos, etc.	X		

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Semana Branca. Viaxe para a práctica do esquí	Viaxe para a práctica do esquí na montaña		X	

Observacións:

XOGOS POPULARES:

Cursos: Todos os curso da ESO

Data e horario: Un venres de mes de novembro a partir das 11:30 (hora do recreo)

Lugar: Recinto escolar do centro e Instalacións do mesmo

A actividade é de balde para o alumnado

O profesorado responsable será todo aquel que teña horario de permanencia no centro e que non teña clase no bacharelato a esa hora, dado que a actividade se contempla so para o alumnado da ESO

Actividades a realizar

Magosto con asado de castañas a cargo da AMPA do instituto

Xogos Populares a cargo do profesorado organizado polo departamento de EF

SEMANA BRANCA:

- Cursos: Dirixida a todo o alumnado do centro excepto o alumnado de 2º Bacharelato, dado que a súa preparación para a ABAU require de todo o tempo posible

- Data e horario: Do sábado 25 de xaneiro con saída desde o centro educativo ás 21:30 aprox. ata o sábado 01 de febreiro ás 14:00 como hora de chegada ao centro

- Destino: Andorra. Granvalira

- Custo aproximado: 575 €

- Profesorado responsable e ratio profesorado/alumnado (legalmente establecido 1/20). Organizará o departamento de EF

- Permisos (autorizacións dos pais ou titores, que deberán de cubrir na policía o permiso de menores para viaxar ao estranxeiro)

- Transporte, aloxamento, manutención e alugueiro de material, ademais de seguros de viaxe e de accidentes a cargo da axencia de viaxes.

- Departamento de EF como organizador da viaxe

- Podería haber algunha charla relacionada cos hábitos saudables e alimentación ou que veña algun deportista de elite a explicarnos as súas vivencias e valores aportados polo deporte

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
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E 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 E DA TEMPORALIZACIÓN

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:

Porcentaxe de alumnado que aproba a materia:

1ª Avaliación:

2ª Avaliación:

3ª Avaliación e final:

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS. DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

En cada avaliación levaranse a cabo tres UD en cada unha delas, avaliando en cada UD unha parte de contidos teóricos (20%) a través de cuestionarios na aula virtual do curso, outra parte práctica (50%) mediante probas de habilidades, avaliadas a través de rúbricas en candansúa proba, e unha parte de traballo na aula (30%) avaliada a través de rúbricas e de listaxes de cotexo.

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

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

A programación estará accesible ás familias, cunha síntese da mesma na páxina do centro e a temporalización da mesma, xunto coa valoración de cada UD de cara a avaliación do alumnado permanecerá na cabeceira da Aula Virtual do curso para que poida ser consultada en cada un dos trimestres polo alumnado e familias.

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. Realizarase nos seguintes períodos:

- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.
- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.
- Ao finalizar o curso escolar.

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

9. Outros apartados