

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36013761	IES A Xunqueira I	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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	17
4.2. Materiais e recursos didácticos	20
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	21
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	21
6. Medidas de atención á diversidade	22
7.1. Concreción dos elementos transversais	23
7.2. Actividades complementarias	24
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	25
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	26
9. Outros apartados	26

## 1. Introducción

1.- CARACTERÍSTICAS DO NIVEL EDUCATIVO - No curso 2023-2024 o nivel de 4ºESO conta con 4 grupos. Este grupos están configurados en función dos itinerarios elexidos polo alumnado. 4º ESO A pertencen ao itinerario de Ciencias, 4º ESO B é un grupo mixto do itinerario de Ciencias e do itinerario de Humanidades e artes, 4º ESO C itinerario de Humanidades e Artes e o 4º ESO D orientados cara a FP.

2.- CARACTERÍSTICAS DOS GRUPOS DE 3ºESO - As características dos grupos son as seguintes:

- Grupo A: Alumnado matriculado\_ 28
- Grupo B: Alumnado matriculado\_ 29.
- Grupo C: Alumnado matriculado\_ 29.
- Grupo D: Alumnado matriculado\_ 29. (Nesta clase, únense o grupo de 4ºPDC, 10 alumnos e alumnas, có seu grupo de referencia)

ALUMNADO REPETIDOR:

- Grupo A: Alumnado repetidor: 2
- Grupo B: Alumnado repetidor: 3
- Grupo C: Alumnado repetidor: 1
- Grupo D: Alumnado repetidor: 10

ALUMNADO EN ALERTA ESCOLAR

No rexistro de alumnado en Alerta Escolar temos dúas alumnas rexistradas en 4º ESO C con alerxias alimentarias, e unha alumna en 4º ESO D con diabetes.

Por outra banda temos unha alumna en 4º ESO B, con un problema de escoliose que foi sometida a unha intervención cirúrxica para a cal teremos que modificar parte das tarefas deseñadas nas distintas unidades didácticas sen que isto lle impida acadar os obxectivos do curso.

ALUMNADO CON EXENCIÓN DA MATERIA DE EF Non hai alumnado con exención na materia de EF en 4ºESO.

ALUMNADO CON DISCAPACIDADE En ningún dos grupos hai alumnado con 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 non 120% do horario escolar, e dicir, está ocupada o 100% dos 32 periodos lectivos e ademáis é compartida en 11 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. Ademáis 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 língua empregada, será o Galego.

## 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	E EU COMO ESTOU	Realizamos probas de condición física para coñecer o noso nivel en comparación co resto do grupo e máis con referentes externos (DAFIS)	4	6	X		
2	TRABALLO E MELLORO A MIÑA CONDICIÓN FÍSICA	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 alimentación, educación postural,...	15	9	X		
3	XOGAMOS AO VOLEIBOL	A proposta dun deporte colectivo de espazo dividido que ofrezca posibilidades de desenvolver os contidos de toma de decisións, respecto de regras, habilidades sociais e igualdade no acceso ao deporte e ao xogo en xeral.	15	11	X		
4	PRACTICAMOS UN DEPORTE DE RAQUETA: O BÁDMINTÓN	Como proposta de deporte individual 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.	16	10		X	
5	COÑECEMOS UN XOGO DE CABALEIROS: O RUGBY.	Segundo 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	16	11		X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	COÑECEMOS UN XOGO DE CABALEIROS: O RUGBY.	traballado antriormente. O Rugby pode ser unha bo recurso para esta etapa.	16	11		X	X
6	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 distintas situacións que requiran de aplicar o RCP ou de primeiros auxilios.	10	5			X
7	CROSSFIT ADAPTADO	Proposta de actividades forza a alta intensidade por medio da práctica adaptada o Crossfit. Con esta unidade didáctica pretendemos coñecer unha nova práctica dentro do mundo do fitness ao tempo que aprendemos a técnica correcta dos exercicios de forza para evitar lesións.	12	8			X
8	DESEÑAMOS UNHA COREOGRAFÍA DE ACROSPORT	Deseño e realización dunha coreografía onde integraremos elementos de ritmo e expresión xunto con habilidades ximnásticas. O control postural o equilibrio serán complementos necesarios para a realización das distintas figuras.	12	10			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	E EU COMO ESTOU	6

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realiza unha autovaloración da súa condición física en relación ao súa contorna próxima e as recomendacións da OMS.	TI	100
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.	Aplica tets de condición física aplicando baremos baremos próximos ao seu contexto (DAFIS) acadando niveis de condición física aceptables.		

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

Contidos
----------

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
2	TRABALLO E MELLORO A MIÑA CONDICIÓ N FÍSICA	9

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Coñece os fundamentos básicos relacionados coa Resistencia así como os seus sistemas de adestramento.	PE	25
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.	Acada resultados saudables en relación á resistencia aeróbica tendo como referencia o baremo de course-navette da batería DAFIS.		
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.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		
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.	Realiza as distintas actividades propostas cunha técnica e unha intensidade axeitada en relación a súas condicións	TI	75
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.	Participa activamente nas distintas tarefas propostas.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Participa na carreira do Nadal do IES respectando e coidando a contorna.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación e planificación do adestramento.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas urbanas.</li> <li>- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	XOGAMOS AO VOLEIBOL	11

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Identifica e coñece os aspectos fundamentais das orixes e práctica do voleibol.	PE	25



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.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		
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.		
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.	Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices.	TI	75
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.	-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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisións:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.</li> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> <li>- Os deportes como sinal de identidade cultural.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	PRACTICAMOS UN DEPORTE DE RAQUETA: O BÁDMINTÓN	10

Craterios 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.	Coñece aspectos básicos relacionados coa alimentación saudable.	PE	25
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.	Identifica e coñece as orixes do bádminton así como os aspectos fundamentais relacionados coa súa práctica.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente nas distintas propostas prácticas executadas durante as clases.	TI	75
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.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		
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 eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución na práctica do bádminton.		
CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Deseñan e organizan un campionato de bádminton.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esixencias e presións da competición.</li> </ul> </li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Os deportes como sinal de identidade cultural.</li> <li>- Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
5	COÑECEMOS UN XOGO DE CABALEIROS: O RUGBY.	11

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.	Identifica e coñece as orixes do rugby así como os aspectos fundamentais relacionados coa súa práctica.	PE	25
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.	TI	75
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.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		

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 nas actividades de Rugby.		
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.	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,		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscos e condicionantes éticos.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> <li>- Toma de decisións:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices 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.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> <li>- Os deportes como sinal de identidade cultural.</li> <li>- Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
6	COÑECEMOS MAÍS DOS PRIMEIROS AUXILIOS	5

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Coñece actuacións básicas de primeiros auxilios en distintos contextos.	PE	25
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Aplica correctamente o protocolo de Soporte Vital Básico	TI	75
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
7	CROSSFIT ADAPTADO	8

Crterios 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.	Identifica e coñece as orixes do Crossfit así como os aspectos fundamentais relacionados coa súa práctica.	PE	25
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.	Realiza un wod de crossfit a alta intensidade, en función das súas posibilidades, comparandose cos seus compañeiros e compañeiras de curso.	TI	75
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		
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.	Executa as tarefas propostas empregando unha técnica correcta.		
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.	racticar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación.		

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

## Contidos

- Saúde física:
  - Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.
  - Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.
- Saúde social:
  - Suplementación e dopaxe no deporte.
- Saúde mental:
  - 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.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Os deportes como sinal de identidade cultural.

UD	Título da UD	Duración
8	DESEÑAMOS UNHA COREOGRAFÍA DE ACROSPORT	10

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.	Identifica e coñece as orixes do Crossfit así como os aspectos fundamentais relacionados coa súa práctica.	PE	25

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realizan un traballo grupal por escrito indicando os aspectos máis relevantes dunha coreografía de Acrosport.		
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.		
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Fai uso dos recursos educativos colgados na aula virtual en relación a esta unidade didáctica		
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.	Empregan elementos de atrezzo, axustanse a un tempo dado nunha coreografía de Acrosport.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal	TI	75
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.	relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais		
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.	Crean e representan unha coreografía de Acrosport con base musical.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:</li> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao</li> </ul>



## Contidos

- 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.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- 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.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

#### 1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

## 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

### AGRUPAMENTOS

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

### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

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

### OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

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

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

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

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

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de

ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

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

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

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

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

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

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

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

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

### 4. ACTIVIDADES

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

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

### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

seu obxectivo.

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

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

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

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

## 6. RUTINAS

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

**Entrada e Saída da aula:** A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 7 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 7 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 10 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
Aula virtual/moodle. e cursos dispoñibles na aula. A través deste recurso transmitiremos ao alumado a parte terórica 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.
Balóns, pelotas, raquetas e diverso material de diferentes deportes.
Material de sinalización; conos, pinturas, cintas, petos.
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.

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
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	0	25	25	25	25	25	25	25	<b>24</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	75	75	75	75	75	75	75	<b>76</b>

#### 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, a 4 e a 5 impartiranse no segundo trimestre, e a 6, 7 e 8 impartiranse no terceiro trimestre. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

Cada UD avaliarase en función do peso establecido e empregando por norma xeral, a excepción da primeira UD do curso, dous instrumentos de avaliación. O 75% da nota corresponde a táboas de indicadores (TI) e 25% restante a probas escritas ou cuestionarios realizados a través da aula virtual.

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:

CUESTIONARIOS 25% (Probas Escritas) + PROBAS PRÁCTICAS 45% (Táboas de indicadores ou rúbricas) + 25% PARTICIPACIÓN ACTIVA E TRABALLO DE CLASE (Táboas de indicadores ou rúbricas) + CONSTA DA AULA VIRTUAL 5% (Táboa de indicadores).

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, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A CUALIFICACIÓN DA MATERIA POR AVALIACIÓN ESTABLECERASE:

PRIMEIRA AVALIACIÓN: NOTA UD01\_10% + NOTA UD02\_45% + NOTA UD03\_45%.

SEGUNDA AVALIACIÓN: NOTA UD04\_50% + NOTA UD05\_50%.

TERCEIRA AVALIACIÓN: NOTA UD06\_30% + NOTA UD07\_35% + NOTA UD08\_35%.

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:

A nota final da materia corresponde á media ponderada do primeiro, segundo e terceiro trimestre atendendo ao seguinte:  $NOTA\ 1^{a}AVAL_{34\%} + NOTA\ 2^{a}AVAL_{32\%} + NOTA\ 3^{a}AVAL_{34\%}$

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. Se a media aritmética do trimestre e igual ou superior a 5 o alumnado superará a materia sempre que ningunha unidade didáctica teña unha nota media inferior a 4 (mínimo de consecución).

#### 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: listas de cotexo, escalas de valoración, rubricas 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.

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:**

##### RECUPERACIÓN DAS UU.DD. NON SUPERADAS:

Rematada a avaliación trimestral proporase ao alumnado que non a superou, actividades para trabalar pola súa conta de cara á recuperecuperación. Estas actividades poden facerse durante os recreos activos, nos que contará coa axuda dun profesor de Educación Física baixo a súa demanda ou durante o seu tempo fóra do centro.

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 proporá 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, superenado estes sempre e cando se alcancen os criterios mínimos por parte do alumnado.

Se a media ponderada dos tres trimestres e igual o superior a 5 o alumnado terá superada a materia sempre que ningún trimestre teña unha nota inferior a 4.

#### **6. Medidas de atención á diversidade**

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

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

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

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia

superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

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

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

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

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

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconceito, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

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

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

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

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X							X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL								X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X	X	X	X	X	X



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

#### Observacións:

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		
Semana Branca. Viaxe para a práctica do esquí.	Viaxe para a práctica do esquí na montaña		X	

#### Observacións:

##### XOGOS POPULARES:

Cursos: Todos os cursos 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.

Datas e horario: Do sábado 21 de xaneiro con saída desde o centro educativo ás 21:30 aprox. ata o sábado 28 de xaneiro ás 14:00 como hora de chegada ao centro.

Destino: Andorra. Granvalira - Custo aproximado: 565 € - 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 extranxeiro) - 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.



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

<b>Indicadores de logro</b>
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
<b>RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE</b>
Metodoloxía empregada
<b>DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.</b>
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
<b>TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.</b>
Clima de traballo na aula
<b>MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.</b>
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
<b>INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.</b>

### 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 nas distintas avaliacións (ordinarias e final). O 70% 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. Farase unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase.

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

Avaliarase a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das conversas co alumnado.

#### 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 indícarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.
- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.
- Ao finalizar o curso escolar.

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

## 9. Outros apartados