

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36015159	IES Chan do Monte	Marín	2025/2026

Área/materia/ámbito

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

Tipo de oferta
Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	27
4.2. Materiais e recursos didácticos	29
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	30
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	30
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	33
6. Medidas de atención á diversidade	34
7.1. Concreción dos elementos transversais	35
7.2. Actividades complementarias	38
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	39
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	41
9. Outros apartados	41

1. Introducción

A presente programación didáctica, elaborada polo Departamento didáctico de educación física e deportiva para a materia de Educación Física de 2º curso de educación secundaria obrigatoria, ten como referencia o Decreto 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia. No uso da autonomía que proporciona a dita normativa, a través desta programación didáctica adáptase o currículo da materia de Educación Física á realidade deste centro e a do seu alumnado no 2º curso, con 21 alumnos/as

Na etapa da educación secundaria obrigatoria, a materia de Educación Física aborda retos clave como os de conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo, asente o coñecemento da súa propia corporalidade e o gozo polas manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables e afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. En definitiva, preténdese consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e a de todos os compoñentes que afecten a saúde.

Esta programación adáptase aos grupos de alumnado nos distintos niveis desde diferentes enfoques para desenvolver o proceso de ensino e aprendizaxe que nesta programación didáctica se propón: dun lado, tendo en conta as necesidades educativas de cada alumna e de cada alumno así como a diversidade que presenten; doutro lado, en relación ao número de alumnado presente en cada grupo e as posibilidades en canto a espazos e recursos dos que dispón o departamento didáctico e o centro.

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	

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

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Quecemento	Partes do quecemento xeral e específico.	5	4	X		
2	Coido o meu corpo	Unidade didáctica disciplinar monotemática baseada nos aspectos condicionais da capacidade motriz. Abórdanse contidos básicos da nosa materia de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o	15	8	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	Coido o meu corpo	que asentar as futuras actuacións polo que nos centraremos en dúas das calidades físicas básicas (resistencia e velocidade), no quecemento como medio básico iniciador e propedéutico de calquera actividade física, e no calculo da frecuencia cardíaca como medio de control do adestramento e da intensidade do esforzo.	15	8	X		
3	Os xogos populares	Unidade didáctica para tratar, a través do xogo, contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrución de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable. Empregarase o xogo entendido como medio de transmisión cultural e de valores tradicionais e propios de Galiza e doutras rexións ou países.	5	6	X		
4	Ampliamos PAS e quentamos	Unidade didáctica na que se retoma o traballo iniciado durante o 1º curso co método condutual PAS (protexer, avisar e socorrer), así como coñecer o 112 e o significado do soporte vital básico (SVB). Tamén se tratan nesta unidade didáctica, en especial, contidos relativos ao Bloque 1 (Vida activa e saudable) para así afianzar as bases da estrutura da sesión de clase que se desenvolverán ao longo de todo o curso.	10	6	X		
5	Iniciámonos nun deporte individual	Unidade didáctica na que se inicia ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de problemas en situacións motrices e o establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo. A proposta para esta unidade pode ser o Atletismo.	15	10		X	
6	Probamos un deporte alternativo	Unidade didáctica para traballar, a través do deporte alternativo, contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrución de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable. A proposta para esta unidade pode ser o Ultimate.	10	8		X	
7	Circo e expresión corporal con soporte musical	A danza como actividade xogada e medio de expresión corporal. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo... Danzas do mundo e autóctonas. Traballo de técnicas de interpretación e as actividades rítmico-musicais	10	7		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	Practicamos un deporte colectivo	Unidade didáctica para iniciar ao alumnado nun deporte colectivo diferente ao tratado no curso anterior. A alternativa ben pode ser Floorball ou Hockey modificado. O deporte colectivo enfocárase como medio para traballar a resolución de problemas e para a interacción social en situacións motrices.	15	9			X
9	Descubrimos outros espazos	Exploración e coñecemento de novos espazos como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Proposta de realización de actividades no medio natural e urbano, recoñecemento de normas viarias, uso da bicicleta etc.	5	4			X
10	Xogamos con palas e raquetas	Unidade didáctica para iniciar ao alumnado nun deporte individual con complemento, ben pode ser con palas ou raquetas, no que traballárase a resolución de problemas en situacións motrices. A proposta para esta unidade é a práctica dun xogo ou deporte no que se empreguen as palas.	10	8			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Quecemento	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Diferenciar quecemento xeral e específico, así como as súas partes.	PE	40
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Coñecer aspectos fundamentais dunha práctica motriz saudable (conceptos de intensidade,, progresión, alimentación, descanso, sono...)	TI	60
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	mostrar autonomía na realización e posta en práctica dun quecemento, co fin de evitar lesións. Sendo conscientes dos riscos		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Traballo compensatorio da musculatura postural. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
2	Coido o meu corpo	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	PE	40
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	TI	60
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o do resto de persoas.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Traballo compensatorio da musculatura postural. - Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social:

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.

UD	Título da UD	Duración
3	Os xogos populares	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas e xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais.	PE	40
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		TI	60

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o do resto de persoas.		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o dos demais.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en xogos motores vinculados tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible e minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.		

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

Contidos

- Saúde física:
 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
 - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
 - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
4	Ampliamos PAS e quentamos	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención na práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	PE	40
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Emprego de bonecos de RCP conectados a app. Así como diferentes ferramentas dixitais relacionadas co PAS		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		TI	60
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar responsablemente e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Valorar diferentes escenarios posibles, asumindo e respetando diferentes roles		

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

Contidos
- Saúde física:
- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).

UD	Título da UD	Duración
5	Iniciámonos nun deporte individual	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte.	PE	35
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o dos demais.	TI	65
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás mesmas.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		

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

Contidos

Contidos

- Saúde física:
 - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
 - Traballo compensatorio da musculatura postural.
 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
 - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
 - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.

UD	Título da UD	Duración
6	Probamos un deporte alternativo	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o do resto de persoas.	PE	30
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás mesmas.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en deportes vinculados tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes.		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		TI	70
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro, á da persoa opoñente e á lóxica interna.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o dos demais.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Toma de decisións:

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
7	Circo e expresión corporal con soporte musical	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.	PE	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter colaborativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo e resultado.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar creativamente os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	TI	90
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o do resto de persoas.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar en manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes.		

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

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. <ul style="list-style-type: none"> - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. <ul style="list-style-type: none"> - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. <ul style="list-style-type: none"> - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
8	Practicamos un deporte colectivo	9

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución.	PE	30
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o do resto de persoas.		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		TI	70
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter colaborativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbera) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro e da persoa opoñente e á lóxica interna.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade e comportamentos sexistas vinculados ás mesmas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.

Contidos

- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
9	Descubrimos outros espazos	4

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	100
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas aplicándoas na práctica das actividades motrices, fóra do centro escolar.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Novos espazos e prácticas deportivas. - Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
10	Xogamos con palas e raquetas	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte.	PE	40
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respectando o propio corpo e o do resto de persoas.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade e comportamentos sexistas vinculados ás mesmas.	TI	60
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.1. - Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, evitando activamente a súa reprodución.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da persoa opoñente e á lóxica interna da actividade.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.

Contidos

- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
 - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na etapa da educación secundaria ten un marcado carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado. Por ese motivo, procurárase unha metodoloxía flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva. A proposta metodolóxica que se aplicará ao proceso de ensino e aprendizaxe para esta materia guiarase a través dos seguintes elementos:

1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino amosan 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 asegura a consecución de todos os obxectivos que se procuran na materia de Educación Física. Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a selección farase en función de cal sexa o máis apropiado no desenvolvemento dunha tarefa determinada: para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaranse estilos máis directivos; para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal e outras de similares características fomentárase a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento. Ademais, poderá darse o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados.

De cara a poder determinar a práctica docente e que esta se adecúe o mellor posible ás necesidades do alumnado, ao inicio de cada unidade didáctica comprobaranse os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma realizando unha avaliación inicial de coñecementos. Os procedementos de avaliación poderán ser variados: proba escrita, observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, enquisa... e o instrumento dependerá do contido da propia unidade didáctica. Unha vez feita esa valoración, a persoa docente concretará a necesidade de realizar as adaptacións que precise o proceso de ensino e aprendizaxe para cada alumna e cada alumno.

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

Agrupamentos: 21 alumnos

As tarefas que se desenvolvan determinarán os distintos agrupamentos que se propoñan. Contéplase desde a proposta do traballo individual ata o traballo en grupo-clase, pasando por todo tipo de agrupamentos, o que se concretará segundo distintas variables: a necesidade de individualizar o ensino adaptándoo ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; a proposta de favorecer o proceso de socialización, de mellora das relacións persoais, do coñecemento mutuo, o respecto polo resto de persoas, o tolerar os distintos puntos de vista...; así como desenvolver a cohesión do grupo, a aprendizaxe de habilidades técnicas...

Utilización de espazos:

Non se reducirá o espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas senón que se empregarán ao máximo os espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da materia de Educación Física das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter a esta materia, circunscibíndoa unicamente aos espazos "tradicionais": para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderase empregar a biblioteca do centro; para a busca de información que requira un ámbito

máis amplo poderase utilizar a aula de informática (internet); tamén se poderá empregar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen presentadas en soporte dixital.

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 dita actividade en 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:

a) Preparación da clase de educación física: os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo (acceder ao vestiario desde a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa) e, para evitar a perda de tempo nesta fase, motivarase previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitarase o tempo de estancia no vestiario.

b) Eficiencia no tempo dispoñible. O dito tempo tratarase de optimizar do seguinte xeito:

- Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizarase a atención nun ou en 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 dedicarase 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 á compañeira ou o compañeiro.

- Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaranse ao máximo os materiais que se seleccione para a sesión. Ademais designarase 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 se necesite moito material, intentarase, na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

- Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos como a transición duns aos outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino e aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, planificaranse 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.

- Optimización das partes da sesión. Aínda que diferentes autores propoñen varias divisións das sesións da materia de Educación Física, pódese dicir que basicamente as sesións divídense en tres partes: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abórdanse as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándose agora nas outras dúas partes; para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitarase 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, aproveitarase o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartíranse, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivarase a o alumnado para a sesión seguinte.

3. 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. Por ese motivo, a progresión ao longo das etapas educativas debe fluír desde 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 posibilidades:

- en certos contidos (por exemplo, os máis técnicos), tratarase de utilizar o coñecemento dos resultados concorrente; tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procurarase que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción;

- naquelas situacións, nas que se busque que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizarase o coñecemento dos resultados inmediato (nun principio, mediante unha transmisión verbal e, sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual);

- por último, tratarase 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 nos que, combinado con estilos de ensino baseados na busca, se pretende 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 xa que, grazas a elas, o alumnado os adquire. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización. Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaranse diferentes tipos de actividades:

- As actividades de diagnóstico utilizaranse principalmente nas primeiras sesións de cada unidade didáctica co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver.
- As actividades de desenvolvemento utilizaranse para desenvolver os contidos centrais das distintas unidade didácticas.
- Ligadas ás anteriores virán as actividades de síntese, nas cales tratarase de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos en situacións reais de práctica.
- Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaranse a cabo as actividades de avaliación, coas que se pretende comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

Non se debe esquecer que, dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais. Polo tanto, prepararanse dous tipos máis de actividades: as de reforzo, que se utilizarán con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as de ampliación, destinadas ao alumnado que presenta un dominio importante do contido desde un principio ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que se utilizará dependerá do tipo de contido e da tarefa que se deseñe, así como do seu obxectivo. Así, por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada unidade didáctica, con carácter xeral a estratexia será de tipo global, na que se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder ter unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do alumnado no devandito contido. Para aquelas tarefas nas que 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, utilizaranse estratexias sintéticas que 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, pódese partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa.

6. RUTINAS

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

- Entrada e saída da aula: a entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista etc) correspondente; a saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre.
- Cambio de roupa: o alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario.
- Hábitos hixiénicos: distinguirse entre aseo e ducha. Entenderase por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.
- Recollida do material: o material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo.
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
Edixgal, Aula virtual/moodle. Cursos dispoñibles na aula. Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe. Material complementario.

Material bibliográfico no departamento didáctico, biblioteca, outras dependencias do centro etc.

No relativo a cada un dos conceptos presentados, indicar:

- Respecto das instalacións dispoñibles, empregaranse os espazos que o propio centro determine de forma específica para o desenvolvemento da materia de Educación Física (pista exterior e ximansio). Xunto con estes, previa reserva, empregaranse outros como a biblioteca do centro, a aula de informática e outros que se precisen de forma puntual para desenvolver o proceso de ensino e aprendizaxe presentado nesta programación didáctica.
- En relación ao material, o departamento conta con material que debemos ir renovando, aínda que suficiente para o desenvolvemento da materia o que non impediu que se renove e mellorar tanto os espazos, o almacenamento como o material xa existente)
- Para este curso non se prevé o uso de libro de texto. No caso de precisarse algún tipo de apuntamento, poderá presentarse en formato papel ou a través da aula virtual do centro.
- Na aula virtual do centro crearase unha aula específica para cada un dos grupos deste curso, de cara a que sirva de referencia para o alumnado e facilite o proceso de ensino e aprendizaxe: servirá como repositorio de materiais, como espazo para a elaboración de tarefas, como recordatorio de datas ou informacións importantes...
- Tanto no Departamento didáctico como na biblioteca do centro existe material específico a disposición do alumnado de cara a que este poida realizar as tarefas propostas, avanzar con seus coñecementos de amosar interese...tentando mellorar a variedade de textos (tantos literarios como nos literarios)
- Ao longo do curso, traballarase co alumnado o uso de distintas aplicacións relacionadas co mundo do deporte que axudarán a mellorar a súa práctica diaria e futura.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial enténdese como o conxunto de accións que levará a cabo o profesorado da materia durante as primeiras sesións lectivas do curso coa finalidade de detectar as dificultades do alumnado, así como as súas necesidades de atención educativa. O chegar nova a este centro, precisaremos dunha valoración, tanto a nivel grupal como motriz do alumando.

Para realizar a avaliación inicial do alumnado na materia de Educación Física, desenvolveranse dúas accións concretas:

1. A revisión dos informes individualizados do alumnado (en especial, daquel alumnado que o profesorado non coñeza xa de cursos anteriores). De especial interese será tamén, no seu caso, a información que poidan ampliar as persoas que impartiran esta materia no curso anterior (de ser posible, o Departamento didáctico organizará reunión/s presencial/is entre o profesorado desta materia neste curso e o que impartiu ao alumnado no curso pasado). A ser o primeiro ano no centro e descoñecer tanto o alumnado como aa dinámica de centro, este curso a realización dunha avaliación inicial, é importante.
2. A realización dunha ou varias probas específicas adaptadas ao nivel educativo correspondente que que permintan observar o alumnado aspectos tales como:

- habilidades motrices básicas
- expresión corporal
- equilibrio e coordinación
- outros aspectos: ambiente de cooperación, respecto polo material, interese na materia, autonomía etc.

Os resultados da avaliación inicial daranse a coñecer durante unha reunión establecida polo centro ao inicio do curso e na que participará a totalidade do equipo docente. En función dos resultados obtidos, e sempre coa intervención do departamento de orientación, decidiranse as medidas de atención á diversidade máis pertinentes.

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.	5	15	5	10	15	10	10
Proba escrita	40	40	40	40	35	30	10
Táboa de indicadores	60	60	60	60	65	70	90

Unidade didáctica	UD 8	UD 9	UD 10	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	15	5	10	100
Proba escrita	30	0	40	32
Táboa de indicadores	70	100	60	68

Criterios de cualificación:

Neste curso o alumnado recibirá unha cualificación en cada unha das tres avaliacións trimestrais que reflectirán o traballo que se realice de forma parcial ao longo de cada trimestre e unha cualificación final como valoración do traballo realizado ao longo de todo o curso.

CUALIFICACIÓN TRIMESTRAL

Cada trimestre, o profesorado calculará a cualificación do seu alumnado tomando como referencia os resultados acadados en cada unha das unidades didácticas traballadas e aplicando as seguintes ponderacións:

- 1º trimestre. Unidade didáctica 1: 10% + Unidade didáctica 2: 40% + Unidade didáctica 3: 10%+ Unidade didáctica 4: 40%
- 2º trimestre. Unidade didáctica 4: 40% + Unidade didáctica 5: 30% + Unidade didáctica 6: 30%
- 3º trimestre. Unidade didáctica 7: 40% + Unidade didáctica 8: 20% + Unidade didáctica 9: 40%

Se ben a cualificación trimestral final virá determinada polo cálculo que resulte de aplicar as ditas ponderacións, teranse en conta sempre as seguintes salvagardas:

- para poder realizar o cálculo a alumna ou o alumno deberá acadar en cada unha das unidades didácticas do trimestre unha valoración igual ou superior a tres puntos;
- se a valoración acadada nunha unidade didáctica é inferior a tres puntos a valoración do trimestre será de catro puntos, ou inferior se o resultado de aplicar as ponderacións anteriores amosa un resultado menor de catro puntos;
- cando a cualificación trimestral obtida fora un resultado con decimais, por defecto aplicaranse os seguintes criterios (no seu caso, se tras a análise da persoa docente e/ou do conxunto da xunta de avaliación a progresión da/o alumna/o determina a conveniencia de non aplicar o seguinte por defecto -no caso de decimais entre 0 e 49-, atendendo a razóns pedagóxicas, serán esas razóns as que prevalecerán na decisión da cualificación trimestral que se concrete):
 - se o decimal está entre 0 e 49, o número da nota enteira será o mesmo que sen decimais;
 - se o decimal está entre 5 e 99 o numero enteiro redondearase para o inmediatamente superior.

CUALIFICACIÓN FINAL DA MATERIA

Ao final de curso, o profesorado calculará a cualificación do seu alumnado tomando como referencia os resultados acadados en cada un dos trimestres do curso e aplicando as seguintes ponderacións:

- 1º trimestre: 35% de peso na cualificación final do curso
- 2º trimestre: 35% de peso na cualificación final do curso
- 3º trimestre: 30% de peso na cualificación final do curso

Para este cálculo, cando a cualificación final obtida fora un resultado con decimais, por defecto aplicaranse os seguintes criterios (no seu caso, se tras a análise da persoa docente e/ou do conxunto da xunta de avaliación a progresión da/o alumna/o determina a conveniencia de non aplicar o seguinte por defecto -no caso de decimais entre 0 e 49-, atendendo a razóns pedagóxicas, serán esas razóns as que prevalecerán na decisión da cualificación final que se concrete):

- se o decimal está entre 0 e 49, o número da nota enteira será o mesmo que sen decimais;
- se o decimal está entre 5 e 99 o número enteiro redondearase para o inmediatamente superior.

No caso de alumnado que requira unha atención especial sobrevenida por distintas causas (lesións, malestares diversos etc.) porque non pode seguir o ritmo das sesións ou desenvolver a proposta didáctica por un período de tempo indeterminado (se o tempo supera o 40% da práctica, terá que facer un traballo obrigatorio relacionado cos contidos impartidos), realizaranse as oportunas adaptacións para que poida acadar os obxectivos da materia. En todo caso, seranlle de aplicación os mesmos criterios de cualificación mencionados tanto trimestrais como finais con independencia das adaptacións que se realicen.

A materia enténdese superada cando se acada unha cualificación igual ou superior a 5 puntos.

Criterios de recuperación:

En relación aos criterios de recuperación da materia para aquel alumnado que non supere algunha ou todos os trimestres, o criterio inicial será o de que a alumna ou o alumno só terá que recuperar aquela parte ou partes da unidade didáctica non superadas e non repetir todas as aprendizaxes xa acadadas. Polo tanto, a partires desta premissa, establécense dúas liñas de actuación:

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN AO LONGO DOS TRIMESTRES

O alumnado poderá recuperar ou incluso subir a súa cualificación para unha unidade didáctica en calquera momento do curso seguindo as indicacións que o profesorado faga chegar a cada alumna e a cada alumno. Polo tanto, pódense dar dous escenarios posibles:

- Antes de que se realice a cualificación do trimestre: o alumnado que non supera unha unidade didáctica (ou que a supera pero quere mellorar a súa cualificación) recibirá as indicacións oportunas do profesorado a través dun plan de recuperación específico e poderá subir a súa cualificación, que se reflectirá xa na súa cualificación dese trimestre (o mesmo sucederá co alumnado interesado en subir a súa cualificación).

- Unha vez realizada a cualificación do trimestre: o alumnado que non supera unha unidade didáctica (ou que a supera pero quere mellorar a súa cualificación) recibirá as indicacións oportunas do profesorado a través dun plan de recuperación específico (traballos, cuestionarios...) e poderá subir a súa cualificación ao longo do resto de trimestres; unha vez acadada unha mellor cualificación, o profesorado a comunicará á alumna ou o alumno e á persoa titora na xunta de avaliación correspondente e a tomará en conta para realizar o recálculo da cualificación do trimestre e, en especial, recálculo que será o referente á hora de realizar a avaliación final da materia (o mesmo sucederá co alumnado interesado en subir a súa cualificación).

Ao final do trimestre, o profesorado remitirá un informe individualizado á persoa titora para que o faga chegar ás familias no que se indique o plan de recuperación da materia específico para a alumna ou para o alumno.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN AO FINAL DE CURSO SOBRE O TOTAL DA MATERIA

O alumnado que pese a recibir un plan específico de recuperación da materia en cada un dos trimestres no momento no que non superara unha unidade didáctica ou ao final do trimestre, non superara algunha das unidades didácticas, terá un prazo específico de 15 días (os primeiros 15 días de xuño) para acadar as aprendizaxes non superadas seguindo o plan de recuperación que terá como referente os mínimos de consecución da materia e que se entregará a finais do mes de maio. No caso de recuperar algunha das aprendizaxes, aplicarase a mellora na cualificación correspondente por unidade didáctica e trimestre e esas novas cualificacións serán as que se empreguen para obter a cualificación final da materia. A materia enténdese superada cando se acada unha cualificación igual ou superior a 5 puntos.

Do mesmo xeito, procederase no caso de alumnado interesado en mellorar a cualificación das súas aprendizaxes

pese a que xa obtivera un resultado positivo.

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

O alumnado que non supere a materia de Educación Física do 2º curso da educación secundaria obrigatoria e a teña que cursar como pendente (ao promocionar ao curso seguinte) recibirá un plan de reforzo, destinado á recuperación e superación desta materia, que se adaptará a cada alumna ou cada alumno.

Este plan de reforzo será elaborado pola profesora que imparta a materia no curso que a alumna ou o alumno ten pendente de superar, baixo as directrices do Departamento didáctico e co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e os descritores operativos das competencias clave vinculados coa mesma. O Departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno e esta/e terá como principal referente á persoa que lle imparta docencia no 3º curso, que será quen guiará o seu proceso de aprendizaxe de cara á superación da materia pendente (por exemplo, se pasou de 2º curso a 3º curso, o profesorado de referencia será o de 3º curso).

O plan de reforzo incluirá, cando menos:

- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

Segundo o indicado, o alumnado coa materia pendente será convocado polo Departamento didáctico ao inicio do curso para explicarlle o plan de recuperación; esa información remitirase tamén á familia ou persoa responsable da alumna ou o alumno. O plan terá dúas partes para cada un dos trimestres:

- Elaboración dun cartafol de traballo baseado en tarefas a través das cales se traballan as competencias básicas.
- Guión con probas prácticas así como indicacións para o seu desenvolvemento.

O alumnado recibirá unha cualificación trimestral e unha cualificación final que se outorgarán desde o Departamento didáctico:

1. Cualificación trimestral: Terá en conta:

- Proposta de traballo no cartafol: 60% da cualificación
- Realización das probas prácticas indicadas (no caso de ter probas prácticas sen superar): 40% da cualificación

Cando a cualificación trimestral ou final obtida fora un resultado con decimais, por defecto aplicaranse os seguintes criterios (no seu caso, se tras a análise da persoa docente e/ou do conxunto da xunta de avaliación a progresión da/o alumna/o determina a conveniencia de non aplicar o seguinte por defecto -no caso de decimais entre 0 e 49-, atendendo a razóns pedagóxicas, serán esas razóns as que prevalecerán na decisión da cualificación trimestral que se concrete):

- se o decimal está entre 0 e 49, o número da nota enteira será o mesmo que sen decimais;
- se o decimal está entre 5 e 99 o número enteiro redondearase para o inmediatamente superior.

No caso de que a alumna ou o alumno non supere o plan trimestral, poderá recuperar un trimestre non superado no seguinte.

2. Cualificación final: Ao final do curso, a alumna ou o alumno recibirá unha cualificación final que se obterá da media ponderada das tres avaliacións (as tres terán o mesmo peso), empregándose a fórmula: $(\text{Nota } 1^{\text{a}} \text{ Av.} + \text{Nota } 2^{\text{a}} \text{ Av.} + \text{Nota } 3^{\text{a}} \text{ Av.}) / 3$.

No caso de que non superara algún dos trimestres pese a recibir o plan de reforzo, poderá igualmente realizar unha

recuperación final extraordinaria consistente nunha proba organizada polo Departamento didáctico na que terá que presentar os traballos propostos no cartafol para cada trimestre non superados, e realizar as probas prácticas prescritas tamén en cada trimestre e non superadas (cartafol e probas xa indicadas no plan de reforzo). Para a cualificación final aplicarse igualmente a fórmula anterior.

A cualificación final da materia pendente presentarase nunha sesión de avaliación final extraordinaria de pendentes do curso en que estea escolarizada/o a alumna ou o alumno. En todo caso, para superar a materia pendente, a alumna ou o alumno deberá obter avaliación positiva no plan de reforzo correspondente, que terá que ser igual ou superior a 5 puntos.

Cando a cualificación trimestral ou final obtida fora un resultado con decimais, por defecto aplicaranse os seguintes criterios (no seu caso, se tras a análise da persoa docente e/ou do conxunto da xunta de avaliación a progresión da/o alumna/o determina a conveniencia de non aplicar o seguinte por defecto -no caso de decimais entre 0 e 49-, atendendo a razóns pedagóxicas, serán esas razóns as que prevalecerán na decisión da cualificación trimestral que se concrete):

- se o decimal está entre 0 e 49, o número da nota enteira será o mesmo que sen decimais;
- se o decimal está entre 5 e 99 o número enteiro redondearase para o inmediatamente superior.

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 avanzado 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. Igualmente a aquel alumnado con excelencia motriz, tentáremos adaptar e motivar as diferentes tarefas o seu nivel.

- Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais pónense 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 unidade didáctica que garanta que participe e logre 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.

- 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.

- No caso do alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis lento pódense pór en marcha distintas medidas:

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregáranse formas de organizar a clase individualizadas, estableceranse 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, poderase:

- Propoñer actividades de ampliación que lle permita a este alumnado profundar nos diversos contidos alcanzando niveis competenciais superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/os 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 - Educación emocional	X	X		X			X	X
ET.2 - Comprensión de lectura		X					X	
ET.3 - Expresión oral e escrita	X		X	X				
ET.4 - A comunicación audiovisual							X	
ET.5 - A competencia dixital								
ET.6 - A creatividade		X	X	X		X	X	
ET.7 - O emprendemento social				X			X	
ET.8 - O espírito científico		X						
ET.9 - O espírito crítico		X	X	X	X	X	X	X
ET.10 - A educación en valores		X	X	X	X	X	X	X
ET.11 - A igualdade de xénero		X		X			X	
ET.12 - A educación para a saúde		X	X	X	X	X	X	X
ET.13 - A educación afectivo-sexual		X						
ET.14 - A igualdade entre mulleres e homes		X	X	X	X	X	X	X
ET.15 - A evitación de comportamentos, estereotipos e contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero		X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.16 - O emprego dunha linguaxe libre de prexuízos e estereotipos sexistas e que sexa non sexista		X	X	X	X	X	X	X
ET.17 - A conciencia e formación sobre o cambio climático		X						
ET.18 - A educación para a sostibilidade		X	X					
ET.19 - A educación para o consumo responsable		X				X		
ET.20 - A prevención e a resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social		X	X	X	X	X	X	X
ET.21 - Os valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento de calquera tipo de violencia, a pluralidade e o respecto polo Estado de dereito		X	X	X	X	X	X	X
ET.22 - O respecto mutuo	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.23 - A cooperación entre iguais	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10
ET.1 - Educación emocional		
ET.2 - Comprensión de lectura	X	
ET.3 - Expresión oral e escrita		
ET.4 - A comunicación audiovisual		
ET.5 - A competencia dixital		X
ET.6 - A creatividade	X	X
ET.7 - O emprendemento social	X	X
ET.8 - O espírito científico		X

	UD 9	UD 10
ET.9 - O espírito crítico	X	X
ET.10 - A educación en valores	X	X
ET.11 - A igualdade de xénero		
ET.12 - A educación para a saúde	X	X
ET.13 - A educación afectivo-sexual		
ET.14 - A igualdade entre mulleres e homes	X	X
ET.15 - A evitación de comportamentos, estereotipos e contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero	X	X
ET.16 - O emprego dunha linguaxe libre de prexuízos e estereotipos sexistas e que sexa non sexista	X	X
ET.17 - A conciencia e formación sobre o cambio climático		
ET.18 - A educación para a sostibilidade	X	
ET.19 - A educación para o consumo responsable		
ET.20 - A prevención e a resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social	X	X
ET.21 - Os valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento de calquera tipo de violencia, a pluralidade e o respecto polo Estado de dereito	X	
ET.22 - O respecto mutuo	X	X
ET.23 - A cooperación entre iguais	X	X

Observacións:

Os elementos transversais desta etapa educativa non son exclusivos dunha única materia senón que cómpre traballalos desde todas elas.

Xunto co anterior, cómpre ter en conta a distinta tipoloxía de elementos transversais que concreta o propio Decreto 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia:

- Elementos transversais que se deben tratar en todas as materias da etapa, que se corresponden cos elementos transversais 1 a 11.
- Elementos transversais que deben ser tratados ao longo da etapa, e que na listaxe que se presenta aparecen nos aliñados 12 a 23. No caso desta materia, considérase que, dun xeito ou doutro, todos eles deben estar presentes en todos os cursos.

Sexan dun tipo ou doutro, os elementos transversais abordaranse de forma específica nas unidades didácticas seleccionadas e sempre existirá no deseño destas algún tipo de actividade ou tarefa específica que reciba un enfoque na liña das temáticas dos mesmos indicados para estas.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Roteiro de sendeirismo	Achegamento a un espazo natural da contorna para a realización dunha andaina.	X		
Ecoparque multiaventura	Xornada de xogos e actividades o aire libre. Atalaia.			X
Deporte e perspectiva de xénero	Conferencia dunha deportista profesional muller na que se abordan cuestións de xénero no deporte.		X	
Na praia tamén sabemos estar...	Uso da praia como lugar para estar pero tamén como espazo no que se poden desenvolver unha boa cantidade de actividades lúdicas e no que desenvolver actividades de socorro.			X

Observacións:

As actividades complementarias previstas son as que se sinalan. No caso de que puideran xurdir outras ao longo do curso analizaríase a súa viabilidade e solicitaríase a correspondente autorización á dirección do centro.

En relación ás actividades complementarias mencionadas, indícase:

- Durante o primeiro trimestre realizarase conxuntamente co alumnado de 1º curso da ESO, se o tempo o permite, un roteiro pola natureza de intensidade axeitada ao nivel educativo do alumnado participante. Aproveitaranse espazos naturais próximos ou pertencentes á contorna do alumnado do centro (para que este coñeza estas zonas do seu concello ou, de coñecelas, poida incluso participar como guía). Esta actividade organízase en colaboración co Departamento didáctico de ciencias naturais.

- No mes de marzo, a concellería de deportes organiza todos os cursos unha pequena xuntanza deportiva na que adoita participar o alumnado do concello xa que pídese colaboración aos centros. O noso alumnado acostuma a participar sempre resultando un día para a convivencia e realizar distintas prácticas deportivas xa que a xuntanza non se circunscribe unicamente á realización dunha carreira popular.

- Os institutos da localidade organizan unha conferencia-debate no auditorio municipal na que unha deportista profesional aborda diferentes cuestións do deporte desde a perspectiva de xénero. Esta actividade organízase en conxunto coa dirección do centro e o Departamento de xeografía e historia.

- Ao quedar preto da praia, ao final de curso e antes do remate do mesmo, organízase para o alumnado deste nivel educativo unha xornada de achegamento a un espazo natural tan polivalente como é a praia, como espazo lúdico pero tamén como medio no que se poden dar situacións de socorro para as que se debe estar en condicións de actuar (para o que se contará co corpo de Protección Civil do concello). Participan nesta actividade os Departamentos didácticos de ciencias naturais e de xeografía e historia.

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Temporalización da programación e das unidades didácticas
Metodoloxía empregada
Uso correcto e axeitado dos materiais destinados ao desenvolvemento das clases.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Deseño e desenvolvemento das unidades didácticas
Medidas de atención á diversidade
Faise seguimento dos mecanismos de reforzo para o alumnado con dificultades de aprendizaxe.
Clima de traballo na aula
Rendemento do alumnado e resultados de aprendizaxe
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 as familias da programación

Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación debe permitir detectar necesidades e buscar 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 outras compañeiras e compañeiros docentes). Nesta proposta poden suprimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

A persoa docente realizará unha avaliación do proceso de ensino e da súa propia práctica docente, polo menos, unha vez ao mes. Deixarase constancia da dita avaliación así como das posibles modificacións ou propostas de melloras nas correspondentes actas mensuais de departamento. Intentarase a realización dunha diana de avaliación que poida proporcionar información diaria do proceso de ensino, situandoa no acceso á pista do ximnasio.

Xunto co anterior, de ser posible, farase unha avaliación trimestral dos indicadores de logro sinalados, de cara a ter unha información concreta e fiable sobre o proceso do ensino e a práctica docente. Empregaranse diferentes instrumentos de avaliación (enquisas, listas de control, actas de avaliación...) e os resultados obtidos se incluírán, no seu caso, nas correspondentes actas de departamento.

A enquisa ao alumnado realizarase cara o remate do 3º trimestre e incluírá, cando menos, dous bloques de preguntas: un para avaliar o proceso de ensino e outro para avaliar a práctica docente. Os resultados desta avaliación se incorporarán á memoria final do departamento.

En relación aos indicadores de logro:

a) Temporalización da programación e das unidades didácticas

- Mediante unha listaxe de control reflectirase se a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo tanto as unidades didácticas como a programación xeral.

b) Deseño e desenvolvemento das unidades didácticas

- Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse dous instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo; e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntuará con 3 ou máis este apartado.

c) Uso correcto e axeitado dos materiais destinados ao desenvolvemento das clases.

- Mediante unha listaxe de incidencias controlarase e valorarase o uso do material recollendo aspectos como uso e abuso do material por grupo, material que precisa cambio ou renovación, material desaparecido ou inutilizado...

d) Faise seguimento dos mecanismos de reforzo para o alumnado con dificultades de aprendizaxe.

- Mensualmente no departamento didáctico analizaranse, por parte do profesorado, o desenvolvemento das distintas medidas de atención á diversidade de cara a realizar os axustes necesarios.

e) Rendemento do alumnado e resultados de aprendizaxe

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

f) Motivación do alumnado, ambiente nas sesións e actuación persoal da persoa docente

- Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, mediante a reflexión persoal da persoa docente baseada no

registro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntuou con 3 ou máis este apartado.

g) Información ao alumnado e as familias da programación

- Mediante unha listaxe de control avalíase se alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais, controlárase se 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 avaliar procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así facer 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 establecerá un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

O seguimento da programación didáctica levarase a cabo a través da aplicación Proens, cando menos, unha vez ao trimestre. Cómpre destacar a importancia da valoración dos datos recollidos na programación de aula de cara a comprobar o desenvolvemento da actividade lectiva (esta ferramenta permítenos comprobar se o programado inicialmente se desenvolveu sen dificultade ou hai que realizar algunha modificación).

Este procedemento terá en conta os seguintes puntos:

1. Analízase regularmente a adecuación da programación didáctica a cada grupo, formulando propostas de mellora e realizando os axustes necesarios sempre que sexa preciso. Terase en conta, cando menos, informar sobre o seguinte:

- Unidades didácticas: datas de inicio e fin, número de sesións previstas e realizadas.
- Propostas xerais de mellora e outras observacións.

2. Analízanse as dificultades atopadas no alumnado. Valorárase se os resultados son positivos (continúase na mesma liña de traballo) ou negativos (realízanse propostas de mellora).

3. Realízanse propostas de mellora. Revisárase as necesidades de atención educativa (apoio, reforzo, adaptación curricular etc.) tomando como referencia a información obtida de aplicar indicadores como:

- O ofrecemento ao alumnado, de forma individualizada, das explicacións que precise.
- A elaboración das actividades atendendo ás dificultades observadas.
- A proposta de probas de avaliación de distinta dificultade.
- O comentario co alumnado dos erros máis significativos dos traballos realizados.

A información que se obteña inclúese na memoria final do departamento, con especial relevancia nas posibles propostas de mellora para levar a cabo no seguinte curso académico. As ditas propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e mesmo poderán poñerse en práctica aquelas propostas de mellora identificadas durante o seguimento susceptibles de aplicación no curso actual.

9. Outros apartados