

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

| Código   | Centro            | Concello | Ano académico |
|----------|-------------------|----------|---------------|
| 27006531 | IES Lucus Augusti | Lugo     | 2023/2024     |

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

| <b>Contido</b>  | <b>Páxina</b> |
|---|---------------|
| 1. Introducción   | 3             |
| 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias                                  | 3             |
| 3.1. Relación de unidades didácticas  | 5             |
| 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas   | 6             |
| 4.1. Concrecións metodolóxicas  | 31            |
| 4.2. Materiais e recursos didácticos  | 34            |
| 5.1. Procedemento para a avaliación inicial   | 34            |
| 5.2. Criterios de cualificación e recuperación  | 35            |
| 5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes                     | 36            |
| 6. Medidas de atención á diversidade  | 37            |
| 7.1. Concreción dos elementos transversais  | 38            |
| 7.2. Actividades complementarias  | 39            |
| 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro | 40            |
| 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora                                    | 40            |
| 9. Outros apartados   | 41            |

## 1. Introducción

Programación didáctica para o curso 2º ESO.

Neste apartado convén tratar determinados aspectos que no resto do desenvolvemento desta programación non se especifican, entre eles os que a continuación se relacionan, así como outras circunstancias que as persoas responsables de elaborar a programación consideren oportuno sinalar:

1.- Nº de grupos deste nivel no centro: 4:

2º ESO A: 20 alumnos/as

2º ESO B: 22 alumnos/as

2º ESO C: 21 alumnos/as

2º ESO D: 24 alumnos/as

2.- Características dos grupos:

- nº de alumnos/as: 87

- nº de alumnos/as que permanecen un ano máis no mesmo curso: 11

- Alumnado con algunha enfermidade ou dado de alta no programa de Alerta escolar: 0

- Alumnado con algunha discapacidade: 0

- Alumnado exento da materia (poderán solicitar a exención da materia quen curse estes estudos e simultaneamente acredite ter a condición de deportista de alto nivel ou de alto rendemento, ou ben realizar estudos das ensinanzas profesionais de Danza): 0

- Alumnado susceptible de contar con medidas de atención á diversidade: Estableceranse medidas de atención á diversidade no apartado correspondente

3.- Características das instalacións para desenvolver a materia nestes cursos:

- Características das instalacións e dispoñibilidade das mesmas: O centro conta cun ximnasio polideportivo, con pavillón compartido co IES Nosa Señora dos Ollos Grandes, o patio exterior con porterías, e poderemos utilizar a pista de atletismo próxima ao centro. En canto ao material, contamos con diverso material para a realización das unidades didácticas e a consecución dos obxectivos propostos.

4.- Características da contorna:

O centro atópase no núcleo urbano da capital lucense. Sitúase nun concello que ten unha poboación, segundo o censo de 2013, 98 007 habitantes, con una densidad de 297,19 personas por km<sup>2</sup>.

A poboación en idade escolar representa un 10,81% do total, co cal o relevo xeracional antólase complicado. O 53,30% dos habitantes del municipio (52 042) eran mulleres, e o restante 46,70% (45 593) homes. É a capital do concello é un importante centro comercial, administrativo e de servizos cunha influencia que abarca unha ampla comarca.

No Bacharelato, ao alumnado do propio centro, súmase o dos centros concertados para continuar cos seus estudos no IES Lucus Augusti

Problemas sociais destacados: abandono escolar, poboación emigrante, absentismo, violencia e/ou acoso escolar...

Casos illados de alumnado con familias desestruturadas e en situación socioeconómica desfavorecida, que adoitan presentar problemas educativos.

5.- Lingua na que se imparte a materia en cada grupo: Castelán e galego

## 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

| Obxectivos  | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC | CE | CCEC |
|---|-----|----|------|----|-------|----|----|------|
| OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida. | 3   |    | 2-5  | 4  | 2-4   |    |    |      |

| Obxectivos  | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC  | CE  | CCEC    |
|---|-----|----|------|----|-------|-----|-----|---------|
| OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos. |     |    |      |    | 4-5   |     | 2-3 |         |
| OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.           | 5   | 3  |      |    | 1-3-5 | 3   |     |         |
| OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.   |     | 3  |      |    |       | 2-3 |     | 1-2-3-4 |
| OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.  |     |    | 5    |    |       | 4   | 1-3 |         |

**Descrición:**

### 3.1. Relación de unidades didácticas

| UD | Título                             | Descrición  | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|------------------------------------|---|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 1  | SEMPRE QUENTAMOS                   | Unidade didáctica para tratar contidos relativos fundamentalmente ao Bloque 1 (Vida activa e saudable) e así afianzar as bases da estrutura da sesión de clase.   | 4              | 4          | X        |          |          |
| 2  | XOGAMOS CON PALAS E RAQUETAS       | Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual con implemento, ben pode ser con palas ou raquetas, no que traballase a resolución de problemas en situacións motrices<br>A proposta para esta unidade é a práctica dun xogo deporte con palas.   | 12             | 8          | X        |          |          |
| 3  | PROBAMOS UN DEPORTE ALTERNATIVO    | Unidade para tratar 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.<br>A proposta para esta unidade pode ser o ULTIMATE.   | 10             | 7          | X        |          |          |
| 4  | COIDO O MEU CORPO                  | Esta U.D. trátase dunha unidade disciplinar monotemática baseada nos aspectos condicionais da capacidade motriz. Trátase duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentar as futuras actuacións polo que nos centraremos en dúas das cualidades físicas básicas (forza e flexibilidade), no quecemento como medio básico iniciador e propedéutico de calquera actividade física e no calculo da FC (ou outros-reloxos dixitais, etc...) como medio de control do adestramento e da intensidade do esforzo. | 15             | 9          | X        |          |          |
| 5  | COMBA E MALABARES                  | Unidade que servirá para traballar a coordinación dinámico-xeral e óculo-manual   | 8              | 6          |          | X        |          |
| 6  | OS XOGOS POPULARES                 | Unidade 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.<br>O xogo tamén entendido como medio de transmisión cultural e de valores tradicionais e propios de Galiza e outras rexións ou países.  | 4              | 4          |          | X        |          |
| 7  | AMPLIAMOS PAS                      | Pautas básicas de primeiros auxilios. PAS, 112, SVB.  | 2              | 2          |          | X        |          |
| 8  | INICIAMONOS NUN DEPORTE INDIVIDUAL | Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de problemas en situacións motrices e o   | 15             | 8          |          | X        |          |

| UD | Título                             | Descrición  | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|------------------------------------|---|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 8  | INICIAMONOS NUN DEPORTE INDIVIDUAL | establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo. A proposta para esta unidade pode ser o ATLETISMO.  | 15             | 8          |          | X        |          |
| 9  | DANZAMOS E BAILAMOS                | 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        |
| 10 | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO   | Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte colectivo e diferente ao tratado no curso anterior. A alternativa ben pode ser rugby-cinta. O deporte colectivo como medio para traballar a resolución de problemas e a interacción social en situacións motrices.                     | 10             | 7          |          |          | X        |
| 11 | DESCUBRIMOS OUTROS ESPAZOS         | Exploración e coñecemento de novos espazos como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Actividades no medio natural e urbano, normas viarias, o uso da bicicleta., etc...   | 6              | 4          |          |          | X        |
| 12 | HABILIDADES DE DESLIZAMENTO        | Unidade para iniciar ao alumnado nas habilidades de deslizamento, aproveitando que contamos co material axeitado para poder levala á cabo   | 4              | 4          |          |          | X        |

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

| UD | Título da UD     | Duración |
|----|------------------|----------|
| 1  | SEMPRE QUENTAMOS | 4        |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución   | IA | %  |
|---|--|----|----|
| 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. | Analiza e valora a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia e evitando activamente a súa reprodución. | PE | 20 |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| 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.   | Incorpora 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        | 80       |
| 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.  | Adopta 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.   | Analiza e valora 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.  | Adopta 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           |           |          |
| CA2.3 - 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.  | Explora 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.                                     |           |          |
| 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.  | Adopta 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. |           |          |
| 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. |   | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:</li> <li>- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> |

| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calzado deportivo e ergonomía.</li> </ul> </li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas.</li> <li>- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul> |

| UD | Título da UD                 | Duración |
|----|------------------------------|----------|
| 2  | XOGAMOS CON PALAS E RAQUETAS | 8        |

| Criterios de avaliación  | Mínimos de consecución   | IA | %  |
|--|--|----|----|
| CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións. | Analiza as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade e comportamentos sexistas vinculados ás mesmas | PE | 20 |
| 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.  | Incorpora 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 | 80 |
| 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.  | Analiza e valora 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.   | Adopta 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 coma do resultado.   | Desenvolve proxectos motores de carácter individual, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .           |         |   |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.   | Desenvolve 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. | Actúa 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.   | Practica 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.  | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.      |         |   |
| 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.  |  | Baleiro | 0 |

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

| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> </ul> |

## Contidos

- 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 en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Toma de decisións:
- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
- 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.

| UD | Título da UD                    | Duración |
|----|---------------------------------|----------|
| 3  | PROBAMOS UN DEPORTE ALTERNATIVO | 7        |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|-------------------------|------------------------|----|---|
|                         |                        |    |   |

| Criterios de avaliación  | Mínimos de consecución  | IA | %  |
|--|---|----|----|
| CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.   | Analiza as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás mesmas                            | PE | 20 |
| 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.  | Incorpora 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.  | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.       |    |    |
| 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.   | Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito do deporte   |    |    |
| 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.   | Explora 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 coma do resultado.   | Desenvolve proxectos motores de carácter cooperativo establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo, .            | TI | 80 |
| 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. | Actúa 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 |    |    |
| 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.  | Mostra control e dominio corporal ao empregar 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.   | Colabora 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.           |    |    |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución  | IA      | % |
|---|---|---------|---|
| 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.  | Practica 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. | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais. |         |   |
| CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.  | Participa 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.   |   | Baleiro | 0 |

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

| Contidos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> </ul> |

## Contidos

- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- 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 |
|----|-------------------|----------|
| 4  | COIDO O MEU CORPO | 9        |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|-------------------------|------------------------|----|---|
|                         |                        |    |   |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| 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.  | Analiza as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.             | PE        | 20       |
| 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.  | Establece 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.         |           |          |
| 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.   | Incorpora 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.  | Adopta 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.           |           |          |
| 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.  | Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.  |           |          |
| 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. | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais. |           |          |
| 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.  | Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.  |           |          |
| CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.  | Desenvolve 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.  | Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.  |           |          |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b> | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|-------------------------------|-----------|----------|
| 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. |                               | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b> | <b>Duración</b> |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 5         | COMBA E MALABARES   | 6               |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>  | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|--|-----------|----------|
| CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.  | Desenvolve proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.  | PE        | 20       |
| 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.   | Incorpora 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.  |           |          |
| 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.   | Mostra 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. |           |          |
| 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.  | Colabora na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.  | TI        | 80       |
| 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.    | Practica 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.  |           |          |
| CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.                                  | Participa en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.                                |           |          |
| 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. |  | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b> |
|-----------------|
| - Saúde física: |



| <b>Contidos</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- 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.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.</li> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b> | <b>Duración</b> |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 6         | OS XOGOS POPULARES  | 4               |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| 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.  | Practica unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.       | PE        | 10       |
| 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.   | Incorpora 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        | 90       |
| 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. | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais. |           |          |
| 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.  | Practica unha gran variedade de actividades motrices, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.                    |           |          |

| <b>Criterios de avaliación</b>   | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|--|---|-----------|----------|
| 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. | Interpreta 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.        |           |          |
| 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.  | Mostra control e dominio corporal ao empregar 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.   | Colabora 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.     |           |          |
| 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.  | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais. |           |          |
| CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.   | Participa 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 acuáticas, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.  | Participa en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais,, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.                              |           |          |
| 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.  |   | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b> |
|-----------------|
| - Saúde física: |

## Contidos

- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de 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 en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de 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 |
|----|---------------|----------|
| 7  | AMPLIAMOS PAS | 2        |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| 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.   | Coñece as normas de seguridade individuais e colectivas aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar   | PE        | 20       |
| 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        | 80       |
| 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.  | Coñece e actuar de acordo cos protocolos de intervención na práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios  |           |          |
| 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.  | Explora 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.                                     |           |          |
| 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.  | Adopta 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. | Baleiro   | 0        |
| 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. |   |           |          |

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

| <b>Contidos</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> |

| UD | Título da UD                       | Duración |
|----|------------------------------------|----------|
| 8  | INICIAMONOS NUN DEPORTE INDIVIDUAL | 8        |

| Craterios de avaliación   | Mínimos de consecución  | IA | %  |
|---|---|----|----|
| CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.  | Analiza as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás mesmas                      | PE | 20 |
| 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.   | Incorpora 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 | 80 |
| 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.  | Adopta 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. | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais. |    |    |
| 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.  | Adopta 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 coma do resultado.  | Desenvolve 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.  | Explora 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 coma do resultado.  | Desenvolve proxectos motores de carácter individual, 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      | % |
|---|---|---------|---|
| 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.    | Practica unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles. |         |   |
| 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. |   | Baleiro | 0 |

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

| <b>Contidos</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> </ul> </li> </ul> |

| <b>Contidos</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> |

| <b>UD</b> | <b>Título da UD</b> | <b>Duración</b> |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 9         | DANZAMOS E BAILAMOS | 7               |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| 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.  | Analiza as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas         | PE        | 20       |
| 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.   | Incorpora con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividade, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.       |           |          |
| CA3.1 - 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.  | Explora diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.  |           |          |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.  | Desenvolve proxectos motores de carácter colaborativo, establecendo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado para reconducir os procesos de traballo e reultado. |           |          |
| 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.   | Mostra control e dominio corporal ao empregar cretivamente os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices     | TI        | 80       |
| 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.                       |           |          |
| 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. | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.       |           |          |

| Criterios de avaliación   | Mínimos de consecución  | IA      | % |
|---|---|---------|---|
| CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.                                  | Participa en manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes,.                                   |         |   |
| 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.               | Utiliza intencionadamente o corpo como ferramenta de expresión e comunicación mediante diversas técnicas expresivas, participando activamente na representación de composicións musicais colectivas |         |   |
| 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. |   | Baleiro | 0 |

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

| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- 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"> <li>- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.</li> </ul> </li> </ul> |



| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Técnicas de interpretación.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</li> </ul> |

| UD | Título da UD                     | Duración |
|----|----------------------------------|----------|
| 10 | PRACTICAMOS UN DEPORTE COLECTIVO | 7        |

| Criterios de avaliación  | Mínimos de consecución   | IA | %  |
|--|--|----|----|
| CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións. | Analiza as diferentes modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade e comportamentos sexistas vinculados ás mesmas | PE | 20 |
| 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.  | Incorpora 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 | 80 |
| 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.  | Analiza e valora 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.   | Adopta 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 coma do resultado.               | Desenvolve 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      | % |
|--|---|---------|---|
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.   | Desenvolve proxectos motores de carácter cooperativo, 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. | Actúa 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.   | Practica 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.  | Fai uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, respetando o propio corpo e o dos demais.       |         |   |
| 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.  |   | Baleiro | 0 |

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

| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e</li> </ul> |

## Contidos

- motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
  - 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 |
|----|----------------------------|----------|
| 11 | DESCUBRIMOS OUTROS ESPAZOS | 4        |

| Cráterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|-------------------------|------------------------|----|---|
|                         |                        |    |   |

| <b>Criterios de avaliación</b>  | <b>Mínimos de consecución</b>   | <b>IA</b> | <b>%</b> |
|---|---|-----------|----------|
| 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.   | Analiza e valora 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.     | PE        | 20       |
| 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.   | Incorpora 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        | 80       |
| 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.   | Coñece 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.  | Adopta 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. |           |          |
| CA6.3 - 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.   | Participa en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais,, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.                  |           |          |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.  | Practica actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.   |           |          |
| 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. |   | Baleiro   | 0        |

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

| <b>Contidos</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> </ul> |

| Contidos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas.</li> <li>- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.</li> <li>- 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.</li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul> |

| UD | Título da UD                | Duración |
|----|-----------------------------|----------|
| 12 | HABILIDADES DE DESLIZAMENTO | 4        |

| Criterios de avaliación  | Mínimos de consecución  | IA | %  |
|--|---|----|----|
| CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións. | Coñece as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.                                    | PE | 20 |
| 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.  | Incorpora 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. | TI | 80 |
| 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.   | Explora 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.   |    |    |
| 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.  | Coñece as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.                                    |    |    |

| 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. | Interpreta 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 |         |   |
| 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.   | Adopta 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.      |         |   |
| 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.  | Participa 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.     |         |   |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.   | Practica actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.  |         |   |
| 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.  |  | Baleiro | 0 |

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

| Contidos  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Novos espazos e prácticas deportivas.</li> </ul> |

## Contidos

- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

#### 1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

#### 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

##### AGRUPAMENTOS

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

##### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

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

#### OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

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

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

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

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

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

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

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

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

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

#### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un



cada vez máis Intrínseco.

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

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

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

#### 4. ACTIVIDADES

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

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

#### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

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

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

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

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

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

#### 6. RUTINAS

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo

por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes, establécense unha serie de rutinas.

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

**Cambio de Roupa:** O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario.

**Hábitos Hixiénicos:** Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos.

**Recollida do Material:** O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesión

## 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. |
| Libro de texto ou material complementario.   |
| Edixgal. Aula virtual/moodle. e cursos dispoñibles na aula.                                  |
| Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.                                   |
| Redes sociais, aplicacións.  |
| Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...    |

Neste apartado convén especificar os materias e recursos didácticos cos que conta a persoa docente para desenvolver a programación. Proponse unha serie de recursos que cada docente pode ampliar, suprimir ou ben engadir outros cos que conte para levar a cabo a programación didáctica.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

Unha vez feita, a persoa docente valorará a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación, de ser o caso.

## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

| Unidade didáctica           | UD 1     | UD 2      | UD 3      | UD 4      | UD 5     | UD 6     | UD 7     | UD 8      | UD 9      | UD 10     |
|-----------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>   | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>8</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>15</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
| <b>Proba escrita</b>        | 20       | 20        | 20        | 20        | 20       | 10       | 20       | 20        | 20        | 20        |
| <b>Táboa de indicadores</b> | 80       | 80        | 80        | 80        | 80       | 90       | 80       | 80        | 80        | 80        |

| Unidade didáctica           | UD 11    | UD 12    | Total      |
|-----------------------------|----------|----------|------------|
| <b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>   | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>100</b> |
| <b>Proba escrita</b>        | 20       | 20       | <b>20</b>  |
| <b>Táboa de indicadores</b> | 80       | 80       | <b>80</b>  |

### Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 12 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3 e 4 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 41%; as UD 5, 6, 7 e 8 impartiránse no segundo trimestre cun peso total do 29%, e as UD 9, 10, 11 e 12 impartiránse no terceiro trimestre cun peso total do 30%. No número de sesións asignado a cada UD contémpnanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

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

Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta, para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de consecución establecidos e o seu peso orientativo (establecido en cada UD).

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global igual ou superior ao 30%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre. No caso de recuperar algunha UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, terase en conta a nova cualificación para o cálculo da nota desta. No caso de que o alumnado recuperara algunha UD pasada a avaliación trimestral, a cualificación da UD terase en conta para recalcular a nota final previa a avaliación final.

A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .59 cara abaixo e dende .60 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 4,6 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de

desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

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

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

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

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

Os porcentaxes da nota numérica global desglosada, distribuiranse da seguinte forma:

A nivel conceptual (20% da nota), realizaránse:

- Probas tipo test/exames teóricos (15%). Sempre máis dun 3 no exame/traballo para facer media na UD cos procedementos.

- Realización de traballos individuais ou en grupo, de búsqueda de información sobre algún aspecto relevante da materia (5%)

A nivel procedimental (80% da nota), realizaránse:

- Práctica diaria das actividades propostas e/ou traballos teórico-prácticos do contido a tratar, 30%

- Probas prácticas (test de condición física, medición de habilidades motrices, exames prácticos); 30%

- Valoraranse aspectos como o equipamento e material de clase (roupa e calzado, apuntes, caderno), a participación, a colaboración e traballo en equipo, o interese, a motivación e o esforzo, ademais de facer un uso correcto do material e instalacións, respecto polos compañeiros e profesor, e aplicar hábitos hixiénicos (aseo e cambio de roupa) (20%)

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas: Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas. De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada. Para recuperar a avaliación trimestral: O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas. Para superar a avaliación final: Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a avaliación previa á avaliación final ata a avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas.

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

O alumnado de 2º ESO que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregárase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha

vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

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

## 6. Medidas de atención á diversidade

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

|   | UD 9 | UD 10 | UD 11 | UD 12 |
|---|------|-------|-------|-------|
| ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA                   |      | X     | X     |       |
| ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA                 | X    |       | X     |       |
| ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL                 |      |       |       |       |
| ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL                      |      | X     |       |       |
| ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL       | X    |       | X     |       |
| ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO | X    |       | X     |       |
| ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES         | X    | X     | X     | X     |
| ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO                      | X    | X     | X     |       |

|                     | UD 9 | UD 10 | UD 11 | UD 12 |
|---------------------|------|-------|-------|-------|
| ET.9 - CREATIVIDADE | X    |       |       | X     |

## 7.2. Actividades complementarias

| Actividade    | Descrición   | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|---------------|--|----------|----------|----------|
| Judo          | Realización dunha sesión de judo por parte dun dos clubs de loita da cidade          | X        |          |          |
| Esgrima       | Realización dunha sesión de esgrima por parte dun dos clubs de loita da cidade       | X        |          |          |
| Loita         | Realización dunha sesión de loita por parte dun dos clubs de loita da cidade         | X        |          |          |
| Boxeo         | Realización dunha sesión de boxeo por parte dun dos clubs de loita da cidade         | X        |          |          |
| Kárate        | Realización dunha sesión de kárate por parte dun dos clubs de loita da cidade        |          | X        |          |
| Tenis de mesa | Realización dunha sesión de tenis de mesa por parte dun dos clubs de loita da cidade |          | X        |          |
| Tiro con arco | Realización dunha sesión de tiro con arco por parte dun dos clubs de loita da cidade |          | X        |          |
| Hip-hop       | Realización dunha sesión de hip-hop por parte dun dos clubs de loita da cidade       |          | X        |          |
| Bádminton     | Realización dunha sesión de bádminton por parte dun dos clubs de loita da cidade     |          | X        |          |
| Voleibol      | Realización dunha sesión de voleibol por parte dun dos clubs de loita da cidade      |          |          | X        |
| Patinaxe      | Realización dunha sesión de patinaxe por parte dun dos clubs de loita da cidade      |          |          | X        |
| Rugby         | Realización dunha sesión de rugby por parte dun dos clubs de loita da cidade         |          |          | X        |
| Escalada      | Realización dunha sesión de escalada no rocódromo da cidade                          |          |          | X        |

### Observacións:

Engadir a relación de actividades complementarias previstas para este curso. Na descrición poden sinalarse os seguintes aspectos:

- Cursos, grupos e número de alumnado ao que vai dirixida.
- Data e horario (aproximado) de realización.
- Destino, lugar ou espazo.
- Custo aproximado.
- Profesorado responsable e ratio profesorado/alumnado (legalmente establecido 1/20)
- Permisos (autorizacións, permisos concello, etc...)
- Necesidades (transporte, salón de actos, etc.).
- Departamentos ou entidades colaboradores.

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

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

### Descrición:

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

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

#### RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

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

#### TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

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

#### DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

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

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

#### INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

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

## 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

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



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

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

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

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

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

- Ao finalizar o curso escolar.

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

## 9. Outros apartados