

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36002335	IES Manuel García Barros	A Estrada	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<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	40
4.2. Materiais e recursos didácticos	43
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	44
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	44
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	45
6. Medidas de atención á diversidade	46
7.1. Concreción dos elementos transversais	47
7.2. Actividades complementarias	48
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	49
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	49
9. Outros apartados	50

## 1. Introducción

O maior reto do departamento de educación física é aportar, dentro do sistema educativo, un enfoque que permita colaborar na mellora da saúde da nosa poboación, especialmente no que se refire o noso alumnado. O noso principal obxectivo é conseguir que acaden niveis de actividade física diaria saudables, vivan a experiencia con emocións positivas tanto no persoal como no social.

Tentaremos centrar a nosa actuación tanto nas sesións da materia coma, dun xeito global, a través de diferentes ámbitos de actuación:

1º. Incrementar os niveis de actividade física:

- Asegurar que as sesións de educación física supoñan un estímulo para o noso alumnado en canto ao exercicio físico e a saúde.

- Fomentar a práctica de actividade física no horario lectivo: recreos activos, gardas activas, saídas ao medio natural en colaboración con outras materias, traslados do cole á casa...

- Fomentar a práctica de actividade física fóra do horario lectivo: a través do chamado Reto Activo, onde a participación en actividades deportivas extraescolares, en eventos deportivos, realizar ocio activo en familia ou realizar exercicio de xeito autónomo, contará na nota da materia.

2º. Potenciar a actividade física e deportiva ao aire libre: Tentaremos aproveitar ao máximo os recursos que non ofrece a nosa contorna para disfrutar dunha práctica de actividade física e deportiva no exterior, facéndoa máis segura, e se pode ser no medio natural para que se resulte máis motivante e poder traballar valores e contidos interrelacionados con outras áreas de coñecemento.

3º. Coidar o benestar emocional da comunidade educativa: Crear un ambiente seguro e lúdico na práctica de actividade física e deportiva para que poidan disfrutar o alumnado e todos os membros da comunidade dos beneficios que aporta un estilo de vida activo, non só á nosa saúde física, senon tamén ao noso benestar emocional, psíquico e social.

4º. Dotar de autonomía ao alumnado na práctica da actividade física: utilizando as posibilidades que lle ofrece o seu instituto e Concello, realizando a súa práctica de actividade física e deportiva con seguridade, utilizando Apps que lles motiven na realización do exercicio, etc.

5º. Implicar a toda a comunidade educativa, colaborando coas familias, profesorado, entidades locais..., e con todos os axentes que poidan promover un estilo de vida activo e saudable no noso alumnado.

## 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			

<b>Obxectivos</b>	<b>CCL</b>	<b>CP</b>	<b>STEM</b>	<b>CD</b>	<b>CPSAA</b>	<b>CC</b>	<b>CE</b>	<b>CCEC</b>
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	Reto activo: aproveitamos os recursos deportivos do concello	<p>Con esta UD transversal preténdese motivar ao alumnado acadar un estilo de vida activo e saudable. O alumnado terá que facer un rexistro da súa actividade física e deportiva semanalmente.</p> <p>Organizaranse torneos deportivos nos recreos e noutras festividadeas do centro para posibilitar que o alumnado aumente a súa actividade física na xornada lectiva.</p> <p>Nesta mesma liña está a iniciativa incluída no CPIsaúde onde se incorpora a modalidade das gardas activas para cando o profesorado falte e non deixe traballo.</p> <p>O coñecemento da contorna e as posibilidades que ofrece para a práctica de actividade física é unha boa posibilidades para o traballo do bloque sexto. A visita de adestradores das actividades extraescolares e a promoción da actividade física e deportiva do alumnado parécenos fundamentais para a promoción da saúde.</p>	20	1	X	X	X
2	Grandes retos cooperativos	Plantéxanse retos motrices que só se poden superar cooperando en gran grupo	3	3	X		
3	Xogos tradicionais e populares	Traballaranse as habilidades motrices e sociais e o valor cultural do xogo a través dos xogos populares.	9	10	X	X	X
4	Condición Física	<p>Estructura básica dun quecemento e da volta á calma.</p> <p>Principais capacidades físicas: forza, resistencia, velocidade e flexibilidade</p>	9	10	X	X	X
5	Deporte de equipo de invasión: Balonmán	<p>Habilidades tácticas básicas defensivas: defensa individual, triángulo defensivo, marcaxe ao xogador con balón.</p> <p>Habilidades tácticas básicas en ataque: desmarcaxe, cambiar de zonas en ataque, ofrecer liña de pase</p> <p>Habilidades técnicas básicas: bote, pase e desprazamento defensivo.</p> <p>Aplicación do regulamento básico.</p> <p>Valores deportivos tanto no rol de xogador como espectador e árbitro.</p>	9	7	X		
6	Baile tradicional galego	Habilidades técnicas básicas: picado, adiante-atrás e puntos fáciles. Aprendizaxe da estrutura do baile nunha foliada e posta en práctica en pequenos grupos.	7	7	X	X	
7	Deportes alternativos: Floorball e beisbol	Habilidades técnicas e tácticas básicas de cada un dos deportes plantexados. Aplicación do regulamento básico. Valores deportivos tanto no rol de xogador	7	6		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	Deportes alternativos: Floorball e beisbol	como espectador e árbitro.	7	6		X	
8	Expresión Corporal	Habilidades expresivas sinxelas a través do xogo. O mimo. Aprender a contar unha historia co corpo en equipo.	7	6		X	
9	Habilidades ximnásticas e acrosport	Habilidades ximnásticas básicas: volteos, equilibrios e saltos. Acrosport: figuras dinámicas e estáticas en grupos de traballo cooperativo	9	7			X
10	Voleibol 4x4	Habilidades técnicas básicas: toque de dedos, toque de antebrazos, saque de man baixa. Habilidades tácticas básicas: colocación no campo defensiva e ofensiva, xogar con máis dun toque por equipo. Aplicación do regulamento básico.	9	7			X
11	Actividades na natureza	Sendeirismo pola contorna: práctica e indumentaria axeitada. Excursión ás Fragas do Eume: senderismo, tiro con arco, escalada, orientación con brúxula e mapa. Valores de respecto á natureza	4	2	X	X	X
12	Primeiros Auxilios	Pautas básicas ante un accidente: PAS. Como actuar ante as lesións deportivas máis comúns.	3	2			X
13	Embaixadores da nosa actividade física	Exposición oral e visual cara os seus compañeiros da súa actividade física favorita, na que practica como actividade extraescolar ou a que practica no seu tempo libre pola súa contorna.	2	1	X		
14	Alimentación saudable	Elaboración dunha enquisa para pasar aos seus compañeiros sobre a inxesta dende que se levantan ata o mediodía. Análisis dos resultados e valoración das opcións máis saudables. En coordinación coa materia de matemáticas e bioloxía.	2	1		X	

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Reto activo: aproveitamos os recursos deportivos do concello	1

Crterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
------------------------	------------------------	----	---

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Tomar conciencia dos criterios para un estilo de vida activo e saudable analizando a frecuencia, intensidade e duración das actividades físicas e practicas deportivas realizadas semanalmente.	TI	100
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer diferente recursos e aplicación dixitais que nos permiten rexistrar a nosa actividade física diaria.		
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.	Coñecer diferente recursos e aplicación dixitais que nos permiten rexistrar a nosa actividade física diaria.		
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.	Realizar 1 día á semana de actividade física intensa ou 2 días de actividade física moderada.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Rexistrar rutas de sendeirismo ou desprazamentos activos nas actividades da vida cotiá (desprazarse en bici ou camiñando).		

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>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.</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 como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> <li>- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
2	Grandes retos cooperativos	3

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (90% das clases)		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados.	TI	100
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Utilizar o diferente material da UD minimizando o risco de lesión para un mesmo e para os demais.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Escoitar activamente aos compañeiros que propoñen diferentes opcións para resolver os retos.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Resolver algún reto cooperativo.		



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.	Reflexionar sobre as implicacións éticas da experiencia de cooperación.		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</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>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> </ul> </li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> </ul> </li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
3	Xogos tradicionais e populares	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Hab.		
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Hixiene		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases). Seg.	TI	100
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases).		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases). Seg		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante (90% das clases).		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Entregar unha recollida de xogos populares e xestionar a súa práctica na clase.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases).		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar con certa intelixencia na resolución dos retos motores grupais plantexados (60% dos xogos).		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar un nivel medio de control e dominio corporal nos retos motores plantexados.		

<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.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante (90% das clases).		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente nos xogos populares plantexados, recoñecendo a súa orixe, evolución e influencia na sociedade.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases)		
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.	Participar en xogos populares desenvolvidos en contornas urbanas e naturais, gozando de maneira sostible 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.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas.		

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 a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da 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> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- 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 a 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: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- 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.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
4	Condición Física	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Tomar conciencia dos criterios para un estilo de vida activo e saudable analizando a frecuencia, intensidade e duración das actividades físicas e practicas deportivas realizadas semanalmente.		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.1. - Entregar por escrito o quecemento que vai a desenvolver na clase	Entregar por escrito o quecemento que se vai a realizar na clase cos exercicios axeitados para cada parte.		
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut		
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
CA1.2.5. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía a identificación e a dosificación do esforzo	Ser capaz de correr 10 minutos cunha intensidade de suave a moderada (sen camiñar)		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg	TI	100
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer diferente recurso e aplicación dixitais que nos permiten rexistrar a nosa actividade física diaria.		
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.			

<b>Craterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademáis de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases). Seg		
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.	Coñecer diferente recursos e aplicación dixitais que nos permiten rexistrar a nosa actividade física diaria.		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademáis de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
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.	Adestrar en contornas urbanas e naturais na contorna do instituto sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas propostas. Coop e resp		

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

<b>Contidos</b>
- Saúde física:

## Contidos

- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
- Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
5	Deporte de equipo de invasión: Balonmán	7



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut		
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
CA1.2.5. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía a identificación e a dosificación do esforzo	Xogar activamente un partido de baloncesto 3x3 durante 10 minutos		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)	TI	100
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilízalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases)		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases). Seg		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar con certa intelixencia na resolución dos retos motores grupais plantexados (50% das clases)		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar un nivel medio de control e dominio corporal nos retos motores plantexados. Hab		
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 no proceso de ensinanza aprendizaxe dun mesmo e dos demais integrantes do grupo, asumindo distintos roles asignados.		
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.	Priorizar o xogo limpo respectando as regras evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases). Coop		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Ler artigos sobre os comportamentos sexistas vinculados as diferentes modalidades deportivas e facer unha reflexión do lido.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Ler artigos sobre violencia e deporte e entregar unha reflexión sobre os mesmos onde se recoñeza o impacto negativo que ten cara a sociedade. Traballo		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas. Coop e resp		

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 a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</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>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</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> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</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.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	Baile tradicional galego	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut	TI	100
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento. (O 90% das clases) Seg		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente na aprendizaxe de pasos básicos de baile galego. Esf		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Participar activamente na preparación dunha peza de baile grupal. Coop		
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.	Realizar o picado, 2 pasos básicos e unha volta de baile. Hab		
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 preparación dunha peza de baile co teu grupo, asumindo o rol de guía nalgún momento do baile.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente na aprendizaxe de pasos sinxelos de baile galego		
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.	Participar activamente na creación e representación dunha peza grupal de baile galego. Coop.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademáis de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas. Coop e resp		

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 a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da 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 como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul>

## Contidos

- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- 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.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
7	Deportes alternativos: Floorball e beisbol	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut	TI	100
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
CA1.2.5. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía a identificación e a dosificación do esforzo	Xogar activamente un partido de Colpbol e/ou Ultimate durante 10 minutos		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademáis de realizar a rutina de quecemento. (O 90% das clases) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademáis de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante e público (90% das clases)		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases). Seg		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar con certa intelixencia na resolución dos retos motores grupais plantexados (50% das clases)		



<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar certo control nos pases e recepcións do móbil elexido. Hab.		
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 no proceso de ensinanza aprendizaxe dun mesmo e dos demais integrantes do grupo, asumindo distintos roles asignados.		
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.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante (90% das clases). Coop		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Ler artigos sobre os comportamentos sexistas vinculados as diferentes modalidades deportivas e facer unha reflexión do lido.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Ler artigos sobre violencia e deporte e entregar unha reflexión sobre os mesmos onde se recoñeza o impacto negativo que ten cara a sociedade. Traballo		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas. Coop e resp		

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

## Contidos

## Contidos

- Saúde física:
  - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
  - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
  - 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.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
8	Expresión Corporal	6

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut		
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.		TI	100
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicarlos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar activamente nos xogos e actividades expresivas plantexadas valorando a influencia da expresión corporal na comunicación		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Participar activamente na preparación dunha actuación grupal. Coop		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar certo control e dominio da expresión corporal como principal elemento comunicador dunha mensaxe nos xogos expresivos plantexados e na actuación grupal final.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na elaboración da actuación grupal asumindo o rol asignado e participando na toma de decisións coa escoita activa como base.		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Participar activamente na creación e representación dunha actuación grupal onde a expresión corporal é o elemento comunicativo principal		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas. Coop e resp		

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

<b>Contidos</b>
- Saúde física:

**Contidos**

- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
- Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- 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 a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
9	Habilidades ximnásticas e acrosport	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		TI	100
CA1.2.2. - Realizar rutinas de queceamento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do queceamento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases)		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases).		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Participar activamente no proceso de ensino-aprendizaxe propio e no dos membros do grupo de traballo para obter unha mellora nos elementos ximnásticos plantexados e nas figuras de acrosport.		
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.	Realizar o volteo e equilibrio elexido con ou sen axuda e participar nas figuras de acrosport no lugar escollido coa colocación correcta.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na elaboración da coreografía grupal asumindo o rol asignado e participando na toma de decisións coa escoita activa como base.		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados.		
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.	Participar activamente na creación dunha coreografía ximnástica grupal.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases)		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas.		

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 a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da 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 como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións:</li> </ul>

### Contidos

- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- 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 a 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: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- 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.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
10	Voleibol 4x4	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª e 3ª parte do mesmo. Esf e Aut	TI	100
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das clases) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (80% das clases)		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilízalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante (90% das clases)		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases). Seg		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar con certa intelixencia no xogo 4x4 de Voleibol para aproveitar os recursos motores propios en beneficio do grupo		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal en condicións facilitadas no toque de dedos, na recepción de antebrazos e no saque de man baixa.		
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 no proceso de ensinanza-aprendizaxe propio e dos demais para aproveitar o tempo de clase e conseguir unha maior evolución no voleibol		
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.	Priorizar o xogo limpo, respectando as regras e evitando a competitividade desmedida no rol de participante (90% das clases). Coop		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Ler artigos sobre os comportamentos sexistas vinculados as diferentes modalidades deportivas e facer unha reflexión do lido		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Ler artigos sobre violencia e deporte e entregar unha reflexión sobre os mesmos onde se recoñeza o impacto negativo que ten cara a sociedade. Traballo		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o entorno onde se desenvolven as actividades físicas plantexadas. Coop e resp		

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

## Contidos

## Contidos

- Saúde física:
  - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
  - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
  - 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.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a 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: 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.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
11	Actividades na natureza	2

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.2.2. - Realizar rutinas de quecemento e volta á calma con progresiva autonomía	Facer a mobilidade articular ao comezo da sesión con autonomía e seguir ao responsable do quecemento de grupo na 2ª parte do mesmo. Esf e Aut		
CA1.2.4. - Adquirir, con progresiva autonomía, hábitos de hixiene na práctica motriz	Traer a indumentaria axeitada (tenis, chanal) e recoller o pelo se o ten longo (o 90% dos días). Aut		
CA1.2.5. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía a identificación e a dosificación do esforzo	Rematar as rutas de senderismo propostas		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade (o 90% das sesións) Seg		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.4.1. - Descubrir e incorporar comportamentos sociais positivos que melloran a convivencia e o disfrute na actividade física de todos os implicados	Amosar comportamentos sociais positivos que favorecen o desenvolvemento das actividades físicas plantexadas (90% do tempo)	TI	100
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos. Coop.		
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilízalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar as normas de seguridade específicas da proposta motriz a desenvolver (90% das clases). Seg		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Participar activamente nos xogos de orientación grupais. Coop		
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.	Ter en conta as diferencias motrices e corporais propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución dos retos motores plantexados. Coop.		
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.	Facer a clase coa boca baleira, sen complementos de metal e tratando o material e as demais persoas con responsabilidade, ademais de realizar a rutina de quecemento (o 90% das clases) Seg		
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.	Realizar actividades na natureza minimizando o impacto ambiental. Coop.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.			
CA6.4.1. - Participar en actividades físico-deportivas coidando das instalacións, do material ou do entorno natural onde se practican	Coidar o material, as instalacións e o contorna natural onde se desenvolve a actividade. Coop e resp		

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 a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da 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 como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <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>- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</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>- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.</li> <li>- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
12	Primeiros Auxilios	2

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.		PE	50
CA2.2.1. - Coñecer os protocolos de intervención e os primeiros auxilios ante accidentes derivados da práctica de actividade física	Coñecer o protocolo de actuación ante calquera accidente (PAS)		
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.	Coñecer os primeiros auxilios ante unha posible lesión deportiva para minimizar o seu impacto negativo na saúde. Seg	TI	50

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>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> </ul> </li> </ul>

Contidos
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

UD	Título da UD	Duración
13	Embaixadores da nosa actividade física	1

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos.	TI	100
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na elaboración e exposición da actividade física elexida.		
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.	Asumir a responsabilidade do grupo de traballo, entregar nun traballo a información da actividade física elexida e expoñela brevemente ao resto do grupo-clase.		

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

Contidos
- Saúde mental:
- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

UD	Título da UD	Duración
14	Alimentación saudable	1

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
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.		PE	15
CA1.6.2. - Amosar unha actitude respectuosa cara os demais e cara un mesmo vivindo a diversidade como un valor e recriminando calquera tipo de violencia.	Respectar aos demais tendo en conta as diferencias propias e dos demais para poder utilizalas en beneficio do grupo na consecución da investigación sobre alimentación saudable.		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		TI	85
CA1.2.3. - Recoñecer nun mesmo e nos demais hábitos de alimentación saudable	Elaborar unha enquisa e recoller información sobre a inxesta de alimentos nun mesmo e noutros dende que se despertan ata á hora de comer os días lectivos e valorar a súa salubridade.		
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.			
CA1.6.1. - Facer uso das habilidades sociais e do diálogo na resolución de conflitos.	Coñecer os pasos para a resolución pacífica dos conflitos e intentar aplicalos.		

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

<b>Contidos</b>
- Saúde física:
- Alimentación saudable.

#### 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 estancia no vestiario.

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

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

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que

se vaia traballar en circuío e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

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:** Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.

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

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalación deportiva: ximnasio precario de reducidas dimensións
Material máis duradeiro para desenvolver as UD: colchonetas, bancos suecos, jaula de balóns, 2 quitamedos, aros, cordas, TRX, rodillos, inchador eléctrico, equipo de música, discos e pesos de atletismo, cintas métricas, etc.
Material funxible para desenvolver as UD: balóns, petos, gomas de forza, raquetas, volantes, bates e bases de beisbol, dicos voadores, asubíos de vento, material de refugallo para deportes alternativos, etc.
Aula virtual/Moodle
Material bibliográfico na biblioteca

Os espazos que dispón o departamento son escasos e en malas condicións para impartir docencia. Este aspecto obriga a depender das instalacións municipais e perder moito tempo de sesión real da materia. Este curso, para agravar a situación, as instalacións municipais pechan antes polo que a última hora da mañá de todos os días lectivos non se pode impartir clase de EF por non dispoñer de aula para desenvolver o currículo.

Dentro do recinto escolar contamos coas pistas exteriores do centro que teñen o firme en moi mal estado e o equipamento está completamente deteriorado. Como instalación cuberta, un pequeno ximnasio do centro que non permite a práctica da maioría das actividades propostas na programación, unha instalación que non cumpre cos requisitos mínimos de seguridade para a práctica de exercicio físico. O departamento ten a súa disposición as instalacións municipais situadas na contorna do centro, compartíndoas coas actividades programadas polo Concello e os outros centros escolares colindantes. Considerando o descrito anteriormente, situación que se ven repetindo durante anos e agravada este curso pola redución do horario das instalacións municipais, vemos urxente unha reforma do ximnasio do instituto e das pistas exteriores, instalacións que levan máis de 40 anos de antigüidade, para adecualas ás necesidades da materia de educación física e do alumnado matriculado neste centro.

O ximnasio conta cunha sala de 2x1,3m que fai de almacén e departamento á vez. Sala na que as dúas profesoras non poden traballar á vez por falta de espazo e que nos meses máis fríos non chega a superar os 10º, condicións incompatibles co traballo digno. Nesta instalación os grupos numerosos de 30 alumnos (a maioría) non poden facer o 80% do currículo da materia pola súa reducida dimensión.

Buscarase aproveitar ao máximo todos os recursos que nos ofrece o centro e os seus arredores, xa non só no que se refire as instalacións, senón tamén as posibilidades de utilización dos diferentes espazos.

O departamento de educación física volve a solicitar este curso a incorporación do IES a un proxecto de innovación educativa, un contrato programa para o incremento da actividade física no horario lectivo, unha das iniciativas deste proxecto é a de integrar os espazos da zona deportiva como espazos educativos. Fíxose a solicitude ao Concello de buscar rutas seguras ao redor do centro, gracias ao traballo coordinado co concello e o centro de saúde de A Estrada

conseguimos un roteiro máis ao lado do río e moi cercano ao instituto. Este roteiro ademais de ser utilizado polas clases de EF serve para as gardas activas, incorporando iniciativas interdisciplinares con outros departamentos que a actividade física forme parte do horario lectivo máis alá das sesións de educación física.

Durante este curso a aula virtual recollerá todos os materiais curriculares da materia, a gran maioría de elaboración propia do departamento, tentando seleccionar tamén propostas de calidade de colectivos de recoñecido prestixio como o Consello Xeral de la Educación Física e Deportiva. Estes recursos serán tanto teóricos como prácticos e permitirían a adaptación da materia ante unha posible situación de ensino non presencial.

Os recursos didácticos, aparte do material deportivo do centro, serán obxectos de refugallo que deberán traer para utilízalos en lugar do material convencional, para facer obradoiros de xogos con material de refugallo e as propias ideas do alumnado e do profesorado, para enriquecer máis as aprendizaxes e que estas sexan significativas. Aínda que o centro non está dotado de material específico da materia en soporte informático ou audiovisual, intentarase facer unha selección dos máis axeitados para aumentar os recursos nese ámbito.

### 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>	20	3	9	9	9	7	7	7	9	9
<b>Proba escrita</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	UD 13	UD 14	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	4	3	2	2	100
<b>Proba escrita</b>	0	50	0	15	2
<b>Táboa de indicadores</b>	100	50	100	85	98

#### Criterios de cualificación:

Co obxectivo fundamental de promover a práctica de actividade física saudable entre o noso alumnado contamos cun 20% da cualificación asignado á unidade denominada como Reto Activo MGB, na que se valorará o rexistro da actividade física e deportiva semanal do alumnado e a reflexión sobre a necesidades para levar un estilo de vida

activo e saudable.

No caso da UD de Condición Física e na de Xogos, organízase ao longo do curso, con diferente peso en cada trimestre en función do número de sesións adicadas á mesma.

O resto de UD están distribuídas nos diferentes trimestres en función dos condicionantes de uso de materiais e instalacións pero tentando asegurar que atendemos á diversidade de intereses do alumnado do grupo, para primar a motivación do mesmo cara á práctica.

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).

No caso de detectar dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

Esta ponderación organízase seguindo as seguintes categorías nas que agrupamos os criterios de avaliación:

- 10% criterios de avaliación relacionados cos hábitos de hixiene e seguridade

- 20% criterios de avaliación da UD do Reto Activo

- 20% criterios de avaliación correspondentes á cooperación e respecto polos demais

- 20% criterios de avaliación referidos ao esforzo e á participación

- 30% valoración de contidos específicos (teóricos e prácticos) relacionados cos criterios de avaliación específicos de cada UD.

A cualificación da avaliación ordinaria obterase calculando a media aritmética das tres avaliacións.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.

A cualificación da avaliación ordinaria obterase calculando a media aritmética das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto tarefas escritas, solicitadas principalmente na aula virtual, como a observación directa por parte da persoa docente. As tarefas escritas consistirán na realización de traballos escritos e ou presentacións orais, podendo utilizar puntualmente algunha proba escrita, especialmente tipo test.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, 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 incorporen 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, axudante da persoa docente, etc.

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

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas e as avaliacións trimestrais: O alumnado que teña unha media do trimestre inferior a 5 se lle proporán actividades de recuperación das UU.DD. non superadas durante o transcurso do mesmo. Estas actividades serán supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas prácticas e/ou tarefas escritas, preferentemente na aula virtual. A nota para superar estas probas de recuperación sera igual ou superior a 5.

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

#### **RECUPERACIÓN DA MATERIA PENDENTE.**

O alumnado doutros cursos coa materia pendente de 1º da ESO 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 ao alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado tutor/a, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente unha vez iniciado o curso e terá que

conter a seguinte información:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Momentos nos que se vai a realizar o seguimento das aprendizaxes: ao longo do 1º e o 2º trimestre, otorgándolle información dos resultados dúas veces por trimestre como mínimo, unha vez pola metade do mesmo e outra ao final.
- Tipo e número de instrumentos de avaliación e momentos nos que se aplicarán: 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. Pódense empregar probas escritas se o alumnado non consegue superar a avaliación trimestral co traballo diario demostrado nas clases prácticas do curso actual.
- Criterios de cualificación da materia sen superar: se consegue unha avaliación positiva nos 2 primeiros trimestres do curso actual considérase superada a materia pendente. Os criterios de cualificación serán os mesmos que os recollidos no apartado 5.2. desta programación.

## 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					
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA		X	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	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO		X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE		X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12	UD 13	UD 14
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X			X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X			X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL					X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL					X	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	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X	X	X	X	X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Xogade: CAMPO A TRAVÉS	Ver observacións			
Recreos activos: TORNEOS DEPORTIVOS NO RECREO	Ver observacións			
XOGOS POPULARES NO MAGOSTO	Ver observacións			
EXCURSIÓN DE 3 DÍAS ÁS FRAGAS DO EUME	Ver observacións			
TORNEOS DEPORTIVOS FIN DE CURSO	Ver observacións			

### Observacións:

**CAMPO A TRAVÉS:**

Cursos: 1ºESO, 2ºESO

Data e horario aproximados: 11 de outubro de 2023.

Custo: de balde

Profesorado organizador: profesoras de EF e o profesorado acompañante para completar a ratio 1/20

Non é necesario transporte.

Lugar: finca das piscinas municipais

Colabora o departamento de EF coa delegación de deportes.

**TORNEOS DEPORTIVOS NO RECREO**

Cursos: todo o alumnado do centro

Data e horario aproximados: 5 recreos á semana, 1 cada día.

Profesorado organizador: profesoras de EF

Lugar: pavillón Coto Ferreiro, ximnasio e pistas exteriores do centro

**XOGOS POPULARES NO MAGOSTO:**

Cursos: todo o alumnado da ESO

Data: 11 de novembro

O alumnado de 4ºESO colabora organizando o campionato de xogos populares.

Profesorado organizador: profesoras de EF

**EXCURSIÓN DE 3 DÍAS ÁS FRAGAS DO EUME:**

Cursos: 1ºESO

Data: 8,9 e 10 de maio

Custo: 120€ aproximado

Transporte: autobús

Lugar: Fragas do Eume, Pontedeume e albergue Alvarella

Profesorado responsable: Profesora de EF, de Bioloxía e de Xeografía e Historia de 1ºESO

Colaboran os departamentos de EF, Bioloxía e Xeografía e Historia.

**TORNEO DEPORTIVO FIN DE CURSO:**

Cursos: todo o alumnado do centro

Data: finais de curso

Lugar: Pavillón Coto Ferreiro

Profesorado organizador: profesoras de EF



## 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.

Algún dos datos a ter en conta serán:

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

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. A porcentaxe de alumnado que 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.

**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.

**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, Abalar, correo electrónico e/ou aula virtual. Ademais, teremos en conta a valoración do alumnado, en canto a se 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..

Propónse 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**