

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36018501	IES Monte Carrasco	Cangas	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	1º ESO	3	105

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	8
4.1. Concrecións metodolóxicas	50
4.2. Materiais e recursos didácticos	53
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	53
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	54
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	57
6. Medidas de atención á diversidade	57
7.1. Concreción dos elementos transversais	59
7.2. Actividades complementarias	60
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	65
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	66
9. Outros apartados	68

1. Introducción

Na sociedade actual séntese, cada vez máis, a necesidade de incorpora á cultura e á educación aqueles coñecementos que, relacionados co corpo e coa actividade motriz, contribúen ao desenvolvemento persoal e a unha mellora na calidade de vida.

Por outra parte, o actual estilo de vida, de carácter sedentario require ademais que a Educación Física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo.

A Educación Física na educación secundaria obrigatoria toma como eixos o corpo e o movemento, para contribuír ao desenvolvemento funcional do alumno e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador e que se fai explícito nos obxectivos xerais da etapa. Así, entre as orientacións básicas a desenvolver nesta etapa están as referidas a unha Educación Física para o coidado e mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha Educación Física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha Educación Física para a utilización construtiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais, de adversario ou colectivas.

O departamento de Educación Física imparte ensinanzas en educación secundaria obrigatoria a un total de 174 alumnos. Destes, están matriculados en 1º ESO 45 alumnos, sendo 18 alumnas e 27 alumnos, distribuídos en dúas aulas:

- 1º ESO-A: 22 alumnos en total, sendo 9 alumnas e 13 alumnos.
- 1º ESO-B: 23 alumnos en total, sendo 9 alumnas e 14 alumnos.

O entorno rural no que se aplica esta programación supón o acceso inmediato a un entorno natural, neste senso o alumnado está familiarizado con estas vivencias; polo que o feito de atoparse preto deste entorno terase en conta no momento de planificar os contidos do curso.

O tipo de alumnado é moitas veces heteroxéneo, dándose o caso de nenos que teñen certas competencias moi desenvolvidos, en contraste con alumnos que precisan medidas de reforzo.

Os estudos do alumnado ao rematar a E.S.O. decántanse en maior medida cara ao bacharelato, aínda que unha porcentaxe importante vai cara o ensino profesional. Desde o departamento informárase ao alumnado sobre o tipo de saídas relacionadas coa Educación Física.

En 1º ESO hai cinco alumnos que permanecen un ano mais neste curso, matriculados dous en 1º ESO-A e tres en 1º ESO-B.

As necesidades específicas de apoio educativo que hai en 1º ESO son as seguintes:

- 1 alumno con altas capacidades
- 4 alumnos con TDAH
- 2 alumnos con TEA
- 11 alumnos con dificultades en lectura, escritura e/ou matemáticas
- 1 alumno con dificultades en lectura, escritura e matemáticas e ambiente desfavorecido.

Neste curso, non temos ningún alumno exento da materia de Educación Física.

Non hai neste curso ningún alumno con ningunha discapacidade que non lle permita realizar a práctica física durante as clases.

A área de Educación Física forma parte do currículo da E.S.O., sendo materia obrigatoria de todos os cursos. Esta posibilidade, permite realizar unha programación máis completa e coherente, con relacións entre todos os niveis e ciclos.

Os obxectivos de área responden aos obxectivos de etapa. A finalidade desta programación, é que o alumnado acceda ao currículo que ditamina o Decreto 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia, integrado polos obxectivos de

etapa, as competencias clave, o perfil de saída, os obxectivos de materia, os criterios de avaliación, os contidos e polas orientacións pedagóxicas; ademais daqueles que non figurando na lei pódense engadir ou matizar. Este decreto ten por obxecto establecer a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia, de acordo co disposto na Lei Orgánica 3/2020, de 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación, e no Real decreto 217/2022, do 29 de marzo, polo que se establece a ordenación e as ensinanzas mínimas da Educación Secundaria Obrigatoria.

A estrutura desta programación está baseada na madurez dos alumnos nos diferentes niveis e na progresión dos contidos, estes servirán de chave para acceder a outros superiores.

A materia de Educación Física en 1º ESO impartirase en galego de acordo co establecido pola dirección do instituto.

O departamento de Educación Física ten establecida unha reunión de departamento unha vez ao mes.

Os membros do departamento son:

XEFA DE DEPARTAMENTO: Gema Gandón Bernárdez
MEMBROS DO DEPARTAMENTO: José Damián Ríos Calvar
MATERIA QUE IMPARTE: Educación Física
CURSOS:
 - 1º ESO-A
 - 1º ESO-B
 - 4º ESO-A
 - 4º ESO-B

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	3	2-5	4	2-4	1	2	3
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.		3			4-5	1	2-3	3

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3	2	4	1-3-5	3	2	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	3	2	4		2-3	2	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.	3	3	5	4	5	4	1-3	3

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	PRESENTACIÓN	"Nesta unidade didáctica preséntase a materia e favorécese o coñecemento entre o alumnado do grupo de clase: - Contido da programación didáctica e criterios de cualificación. - Normas de clase e aspectos de obrigado cumprimento (indumentaria, pautas de hixiene, etc...).	1	1	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	PRESENTACIÓN	- Presentación da aula virtual de Edixigal. - Coñecemento das instalacións e dos materiais e normas de seguridade e prevención de accidentes."	1	1	X		
2	O QUECEMENTO I	Consideramos o quecemento un contido fundamental, polo que esta unidade didáctica desenvolverase durante todo o curso. Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, o alumnado deberá preparar autónomamente o seu propio quecemento xeral. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados con diferentes formas de realizar o quecemento como medio básico iniciador e propedéutico de calquera actividade física e para dar a coñecer e poñer en práctica as bases da estrutura da sesión de clase.	15	8	X	X	X
3	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE I	Nesta unidade didáctica desenvolvemos o traballo das capacidades físicas básicas centrándonos na velocidade e na resisitencia a través de propostas motrices, experimentando diferentes sistemas de traballo. Trátase duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentar as futuras actuacións, usando o calculo da frecuencia cardíaca como medio de control do adestramento e da intensidade do esforzo.	10	15	X		
4	HABILIDADES MOTRICES I	Esta a unidade é disciplinar, monotemática e está baseada nos aspectos condicionais da capacidade motriz. Trátase, al igual que a anterior, duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentar as futuras actuacións.	5	6	X		
5	OS XOGOS TRADICIONAIS	"Esta unidade permite tratar a través do xogo contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrución de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable. O xogo tamén entendido como medio de transmisión cultural e de valores tradicionais e propios de Galiza e outras rexións ou países."	5	4	X		
6	HIXIENE POSTURAL	Esta unidade vaise desenvolver ao longo de todo o curso, dado o seu carácter e importancia. Nesta unidade traballaremos a educación postural utilizando técnicas básicas de descarga postural e de desenvolvemento da musculatura lumbo-pélvica.	5	1	X	X	X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
7	INICIACIÓN ÁS HABILIDADES XIMNÁSTICAS	No bloque de resolución de problemas en situacións motrices, desenvolvemos habilidades ximnásticas integrando o esquema corporal. Esta unidade permite iniciar ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de problemas en situacións motrices e o establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo.	10	12		X	
8	ASPECTOS COMÚNS AOS DEPORTES COLECTIVOS I	Traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dos elementos comúns dos deportes sociomotrices de cancha compartida. Nesta unidade realizaremos accións individuais e colectivas en función das características do contrario en situacións de colaboración e oposición.	5	6		X	
9	PAUTAS BÁSICAS DOS PRIMEIROS AUXILIOS	Dentro dos contidos do bloque de Organización e xestión da actividade física relacionados cos primeiros auxilios, desenvolveranse as pautas básicas de primeiros auxilios procurando que o alumnado coñeza o protocolo de actuacións ante accidentes.	10	6		X	
10	INICIACIÓN AO VOLEIBOL	Unidade didáctica para iniciar ao alumnado nun deporte colectivo, como é o voleibol. O deporte colectivo como medio para traballar a resolución de problemas e a interacción social en situacións motrices.	10	19		X	
11	INICIACIÓN Á RELAXACIÓN	Debido ao ritmo de vida actual e ao exceso, moitas veces, das tarefas diarias; esta unidade didáctica é primordial no desenvolvemento integral do alumno. Ingegrada no bloque de vida activa, con esta unidade, o alumno experimentará diferentes métodos de relaxación mellorando a súa saúde en xeral e de forma especial a súa saúde mental.	4	1	X	X	X
12	TÉCNICAS BÁSICAS NO MEDIO NATURAL	"Nesta unidade os alumnos participarán en actividades físico-deportivas en contornas naturais sendo conscientes da súa pegada ecolóxica a través da oreintación. Exploración e coñecemento da contorna próxima como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Actividades no medio natural e urbano, normas viarias, o uso da bicicleta., etc¿"	5	8			X
13	RITMO E EXPRESIÓN CORPORAL	"A danza como actividade xogada e medio de expresión corporal. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo... Nesta unidade representarán	10	10			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
13	RITMO E EXPRESIÓN CORPORAL	composicións individuais e colectivas con base musical e crearán e representarán composicións colectivas a través de bailes de salón, así como de bailes autóctonos de Galicia e empregarán este recurso como medio trasmisor da cultura propia. "	10	10			X
14	OS XOGOS E OS DEPORTES ALTERNATIVOS	Unidade para tratar a través do deporte alternativo contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrucción de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable.	5	8			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	PRESENTACIÓN	1

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	25
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Aplicar medidas básicas de primeiros auxilios.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	75
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a hixiene.		

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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
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 en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Toma de decisións:

Contidos

- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- 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.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
2	O QUECEMENTO I	8

Craterios 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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a hixiene.	PE	28
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Aplicar medidas básicas de primeiros auxilios.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	72

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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
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 en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas.		
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.	Aplicar os principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.

Contidos

- 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.
- 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.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).
- 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 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.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

Contidos
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
3	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE I	15

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	25
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	75
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.

Contidos

- Alimentación saudable.
- 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.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- 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.
- 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.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- 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.
- 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.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
4	HABILIDADES MOTRICES I	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	20
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	80
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonómia. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
5	OS XOGOS TRADICIONAIS	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	15
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	85
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a hixiene.		

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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
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 en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.	Aplicar os principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
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 en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.

Contidos

- Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
 - 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.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- 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 perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - 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.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
6	HIXIENE POSTURAL	1

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	15
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a hixiene.	TI	85
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

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.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental:

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
7	INICIACIÓN ÁS HABILIDADES XIMNÁSTICAS	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	15
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	85
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a hixiene.		

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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións:

Contidos

- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- 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.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
8	ASPECTOS COMÚNS AOS DEPORTES COLECTIVOS I	6

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	20
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	80
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
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.	Aplicar os principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Contidos

- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- 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 perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - 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.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
9	PAUTAS BÁSICAS DOS PRIMEIROS AUXILIOS	6

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	40
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Aplicar medidas básicas de primeiros auxilios.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.		
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.	TI	60
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
10	INICIACIÓN AO VOLEIBOL	19

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	20
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	80
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
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.	Aplicar os principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
11	INICIACIÓN Á RELAXACIÓN	1

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	20
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal, a relaxación e a hixiene.	TI	80

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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
12	TÉCNICAS BÁSICAS NO MEDIO NATURAL	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	15
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	85
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social:

Contidos

- Saúde mental:
 - 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.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- 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.
- 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.
- 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
13	RITMO E EXPRESIÓN CORPORAL	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	15
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		

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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.		
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.	TI	85
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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 en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
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 en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras.		
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Utilizar o corpo como ferramenta de expresión e comunicación, participando na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.

Contidos

- Saúde social:
- Saúde mental:
 - 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.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- 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.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
14	OS XOGOS E OS DEPORTES ALTERNATIVOS	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.	PE	20
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Coñecer normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo.		
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.	Valorar o nivel de actividade física inicial respectando a propia realidade e identidade corporal.	TI	80
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.	Interiorizar as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable, principalmente os procesos de activación corporal e a 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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
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.	Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Evitar a competitividade desmedida e actuar con deportividade na práctica de actividades motrices.		
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.	Aplicar os principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal.		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Analizar as diferentes actividades e modalidades deportivas evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - 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 perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.

Contidos

- 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.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

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 asegúranos 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 o 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 outras 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 favorece o proceso de socialización, mellora as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, a tolerancia aos distintos puntos de vista, o dominio motriz e 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 ou os ordenadores Edixgal para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

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

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

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

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar ao 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.

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

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

d) Optimización das partes da sesión. Aínda que diferentes autores propoñen varias divisións das sesións de E.F., podemos dicir que basicamente as sesións de educación física divídense en tres partes, a saber: queceamento, 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 no queceamento, aproveitaremos este para realizar a información inicial e 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 unidade didáctica 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 unidades didácticas. 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 Reforzamento, 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 deseñáramos, así como do seu obxectivo.

Para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada unidade didáctica, 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.

A estrutura da sesión de Educación Física dependerá do tipo de actividades que se vaian desenvolver. A división da sesión en: información inicial, quecemento, parte principal, volta á calma e aseo persoal, utilizarase para preparar ao organismo antes de realizar actividades de certa intensidade e o transitar de forma progresiva cara a situación de repouso ou baixa actividade. Esta estrutura serve tamén para introducir aqueles contidos relativos ao quecemento, técnicas de relaxación, respiración, conceptos de volume, intensidade, dinámicas de carga de esforzo, etc.

Entrada e saída da aula: a entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe máxima de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de Educación Física (pavillón, pista, etc.) correspondente, sempre que non sexa no primeiro período de clase ou despois do recreo. 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 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 na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

O tratamento dos contidos referidos a conceptos terá distintas formas en función dos obxectivos. As explicacións ao comezo e ao final da sesión aproveitaranse, cando sexa necesario para expor determinados contidos conceptuais. En outras ocasións, esta exposición cadrará co traballo procedimental para relacionar in situ, teoría e práctica. Aquelas contidos conceptuais que pola súa importancia ou interese así o requiran, se tratarán na aula. Ademais, utilizaranse

medios audiovisuais de apoio ás explicacións do profesor.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Pavillón polideportivo cuberto
Pista polideportiva exterior descuberta
Contorna do IES Monte Carrasco
Material fungible: https://www.dropbox.com/scl/fi/3sdcfsgzogmfucv80rpkd/INVENTARIO-IES-MONTE-CARRASCO-REVISADO-2023-2024.docx?rlkey=a2isui8tkgvaqiiiovj2hlmij&dl=0
Aula virtual de Edixgal: curso de 1º ESO e recursos dispoñibles.
Material bibliográfico no departamento de Educación Física e na biblioteca
Ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos.

Materiais curriculares e recursos didácticos:

Empregaranse coma materiais curriculares apuntes elaborados polo profesor e subidos á aula virtual de Edixgal. Tamén artigos de prensa e revistas deportivas e de Educación Física.

En canto as ferramentas dixitais e plataformas de aprendizaxe faremos uso das TICs coma ferramenta de traballo e instrumento didáctico, que complementa os contidos educativos desenvolvidos na aula. Neste sentido, propiciarase tanto o uso e manexo de páxinas web relacionadas con la Educación Física, coma o uso do portal educativo edu.xunta.gal da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Comunidade Autónoma de Galicia, e por suposto, a plataforma Edixgal.

Ademais dende o departamento de Educación Física fomentaremos a consulta da páxina web do IES Monte Carrasco. Os alumnos matriculados nos catro cursos de Educación Secundaria Obrigatoria participarán no programa Edixgal, dentro do proxecto abalar, disfrutando do empréstimo dun ordenador portátil con conexión a internet.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase durante a segunda e terceira sesión do curso para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre a materia.

O procedemento de avaliación consistirá na realización dunha proba práctica por parte dos alumnos que constará de:

- Un quecemento xeral individual.
- Exercicios de coordinación dinámica xeral.
- Un xogo colaborativo, se as condicións o permiten.
- O xogo Os dez pases orientados en grupos de tres contra tres, se as condicións o permiten.

Ademais, rexistrarase o historial de cada alumno en relación as súas lesións ou enfermidades que poidan afectar ao seu normal desenvolvemento físico.

Despois da xunta de profesores na avaliación inicial, as familias poderán ser informadas dos resultados desta avaliación a través do titor do curso.

Esta proba servirá para coñecer o nivel inicial dos alumnos propiciando que se poidan facer os axustes que fosen necesarios na programación do curso para tentar que os alumnos acaden os obxectivos plantexados. A partir desta proba valorarase a adopción das medidas de atención curricular nos diferentes apartados da programación en cada un dos casos.

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
Peso UD/ Tipo Ins.	1	15	10	5	5	5	10	5	10	10
Proba escrita	25	28	25	20	15	15	15	20	40	20
Táboa de indicadores	75	72	75	80	85	85	85	80	60	80

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	UD 13	UD 14	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	4	5	10	5	100
Proba escrita	20	15	15	20	22
Táboa de indicadores	80	85	85	80	78

Criterios de cualificación:

A programación didáctica deste curso consta de 14 unidades didácticas. As unidades están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 2ª, 6ª e 11ª, dado o seu carácter e importancia, desenvolveranse durante os tres trimestres; a 1ª, 3ª, 4ª e 5ª impartiranse no primeiro trimestre; a 7ª, 8ª, 9ª e 10ª impartiranse no segundo trimestre; e a 12ª, 13ª e 14ª impartiranse no terceiro trimestre. Tanto o peso de cada trimestre na nota final coma o peso e o número de sesións de cada unidade didáctica, aparece no apartado correspondente desta programación.

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 unidade didáctica.

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, cun peso orientativo global igual ou superior ao 50%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno, adoptaranse as medidas de reforzo educativo necesarias.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición das aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

A nota final en cada unha das tres avaliacións parciais será a suma das notas ponderadas de cada un destes contidos sen ter en conta os decimais. Na nota da avaliación final de xuño si se terá en conta os decimais, redondeando a partir da sexta décima.

Os contidos conceptuais terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre os traballos obrigatorios propostos e unha proba escrita, que se realizarán cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos. Por ser a materia acumulativa, no segundo trimestre se avaliarán contidos do primeiro, e no terceiro trimestre se avaliarán contidos do primeiro e do segundo. Se un alumno non acada unha nota de, ao menos, catro puntos tanto nos traballos obrigatorios coma na proba teórica, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes conceptuais polo que non poderá superar a materia.

Os contidos procedimentais terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. 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. A nota será a media de tódalas probas prácticas que se realicen cada trimestre, do caderno diario do alumno, da nota do traballo diario realizado polo alumno, das prácticas avaliadas realizadas en clase e das tarefas propostas na aula virtual. Se un alumno non acada unha nota de, ao menos, catro puntos en cada unha das probas

prácticas, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes procedimentais polo que non poderá superar a materia.

Os contidos actitudinais terán unha consideración do 30% na cualificación dos alumnos cada trimestre. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). As faltas de asistencia inxustificadas restarán medio punto da nota con incidencia neste apartado. As faltas de puntualidade inxustificadas restarán da nota con incidencia neste apartado: unha décima, unha falta de puntualidade, e medio punto, cada tres faltas de puntualidade. A valoración da hixiene persoal se realizará todos os días que se realice actividade física, tendo que, como mínimo, cambiarse a camiseta usada na clase por unha limpa e asearse con auga e xabón; cada día que non se realice a hixiene persoal se restará da nota a parte proporcional correspondente a ese día. A actitude se valorará todos os días; cada negativo por ter unha actitude contraria ás normas restará un cuarto de punto da nota con incidencia neste apartado. Unha amoestación cun parte de incidencia restará un punto da nota deste apartado. Se un alumno non acadou unha nota de, ao menos, catro puntos tanto na asistencia coma na hixiene persoal e na actitude, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes actitudinais polo que non poderá superar a materia.

Cada falta de asistencia a clase deberá ser debidamente xustificada mediante xustificante médico ou paterno que deberá ser entregado o primeiro día que volva a ter Educación Física despois da ausencia. As faltas de asistencia xustificadas non restarán puntos da nota. Cando un alumno non se presente a unha proba escrita ou práctica, deberá presentar un xustificante médico que certifique a non asistencia á proba para poder facérllela noutra data. Se non é así, o alumno non poderá superar a avaliación correspondente.

Cando un alumno teña faltas de asistencia, por causa xustificada, durante ao menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, deberá realizar obrigatoriamente un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento de dita unidade didáctica. Este traballo se avaliará como unha das probas dos contidos procedimentais.

Cando un alumno non faga a clase práctica deberá xustificar debidamente o motivo mediante xustificante médico ou paterno. Se non presenta dito xustificante se restará un cuarto de punto por cada día que non faga a clase práctica na nota do apartado de asistencia dos contidos actitudinais. Ademais, cando un alumno non faga a clase práctica terá que permanecer na aula e realizar un traballo teórico-práctico proposto polo profesor que consistirá en enumerar e describir todos os exercicios e tarefas que os seus compañeiros realicen durante a clase práctica e que se entregará ao final da sesión. Este traballo se avaliará dentro do apartado de traballo diario dos contidos procedimentais. Se non presenta dito traballo ao final da sesión restará un cuarto de punto por cada día que non o entregue na nota do apartado de asistencia dos contidos actitudinais. Ademais, ao ser a nosa materia eminentemente práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. Cando sexa posible, asignaráselles un rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver (árbitro, apoio aos compañeiros, axudante do docente, etc.).

Ademais do exposto no parágrafo anterior, cando un alumno non faga a clase práctica durante ao menos a metade das sesións dunha unidade didáctica ou non poida realizar a proba práctica para valorar os contidos procedimentais desa unidade, deberá xustificar obrigatoriamente o motivo mediante un certificado médico oficial no que se especifique as actividades físicas que non pode desenvolver e terá que realizar obrigatoriamente un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento de dita unidade didáctica. Este traballo se avaliará como unha das probas dos contidos procedimentais. Se non presenta dito certificado non terá dereito a ser avaliado segundo as medidas de atención á diversidade expostas neste documento e por tanto non poderá superar a materia ao non acadar os contidos mínimos da mesma.

Cando un alumno asista a clase sen a roupa e/ou o calzado axeitados perderá o dereito a realizar a sesión práctica coas seguintes penalizacións na nota segundo o exposto anteriormente nos apartados de traballo diario, realización da parte práctica da clase, hixiene persoal, actitude, ...

Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de cinco puntos na suma das notas ponderadas obtidas nos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. Pero, a nota en cada un dos contidos mencionados deberá ser, ao menos, de catro puntos para poder superar o trimestre. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándoseles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia.

A cualificación de cada trimestre se calculará sumando os puntos acadados en cada unha das notas ponderadas obtidas nos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. O seu valor será o número enteiro acadado polo alumno sen considerar os decimais.

A nota da avaliación final de xuño será a media aritmética das notas acadadas nos tres trimestres tendo en conta os decimais e redondeando a partir da sexta décima, sempre que a nota mínima en cada un dos trimestres fora de cinco puntos. Establecéndose de forma xeral e como criterio de promoción a nota mínima de cinco puntos na nota final.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

(Os criterios de recuperación aparecen detallados neste apartado en lugar do apartado de criterios de recuperación desta programación por exceder os caracteres máximos nese apartado).

A avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado de educación secundaria obrigatoria será continua, formativa e integradora.

No contexto do proceso de avaliación continua, cando o progreso dunha alumna ou dun alumno non sexa o adecuado, estableceranse medidas de reforzo educativo. Estas medidas adoptaranse en calquera momento do curso, tan pronto como se detecten as dificultades, con especial seguimento da situación do alumnado con necesidades educativas especiais, e estarán dirixidas a garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo.

Polo tanto, cando un alumno non acade os obxectivos mínimos nunha avaliación, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándoselle tarefas teórico-prácticas que lle faciliten a recuperación da materia.

Alumnos con algunha unidade didáctica non superada

Cando un alumno non supere algunha unidade didáctica, se lle proporán actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesor en sesións de titoría. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas.

Alumnos con algunha avaliación trimestral non superada

Os alumnos que non alcanzasen os obxectivos mínimos nalgunha avaliación trimestral parcial, deberán recuperar as unidades didácticas que non teñan superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas.

Avaliación final de xuño

Segundo o artigo 12 da ORDE do 3 de maio de 2023 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2023/24 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, as sesións de avaliación final do alumnado da educación secundaria obrigatoria deberán realizarse a partir do día 21 de xuño de 2024. Ademais, a sesión da terceira avaliación parcial da educación secundaria obrigatoria deberá coincidir coa sesión de avaliación final.

O departamento de Educación Física organizará ao longo do curso, no seu caso, as distintas actividades de recuperación para o alumnado que non superara algunha parte da materia e, en todo caso, sempre antes da data establecida no centro para a terceira avaliación parcial e a sesión de avaliación final.

A cualificación definitiva da materia de Educación Física farase efectiva na avaliación final de xuño. Tanto a derradeira avaliación parcial como a avaliación final realizarase nas datas que se determinen na norma que estableza o calendario escolar.

Estas actividades constarán de dúas partes: unha parte teórica e unha parte práctica. A parte teórica, que supón o 60% da nota final, consistirá nun exame de preguntas cortas sobre contidos conceptuais e sobre descrições de elementos técnicos e progresións de habilidades técnicas, tácticas, etc. vistas durante o curso, e na presentación do caderno de clase e dos traballos teóricos propostos polo profesor ao longo do curso. A parte práctica, que supón o 40% da nota final, consistirá na realización práctica dun conxunto de probas para a avaliación dos contidos mínimos procedimentais do curso. Para a realización da parte práctica da proba o alumno deberá asistir coa roupa e o calzado axeitados.

Cando un alumno non poida realizar a parte práctica da proba, deberá xustificar obrigatoriamente o motivo mediante un certificado médico oficial no que se especifique as actividades físicas que non pode desenvolver e terá que presentar obrigatoriamente os traballos teórico-prácticos propostos polo profesor sobre o contidos procedimentais desenvolvidos ao longo do curso. Estes traballos se avaliarán dentro da parte práctica da proba. Se non presenta dito certificado non poderá superar a materia ao non acadar os obxectivos mínimos da mesma.

Para superar positivamente a avaliación final de xuño o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de cinco puntos tanto na parte teórica como na práctica. A nota da avaliación final de xuño será a suma das notas ponderadas da parte teórica e da parte práctica sen ter en conta os decimais. A cualificación definitiva da materia de Educación Física farase efectiva na avaliación final de curso.

Criterios de recuperación:

A avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado de educación secundaria obrigatoria será continua, formativa e integradora.

No contexto do proceso de avaliación continua, cando o progreso dunha alumna ou dun alumno non sexa o adecuado, estableceranse medidas de reforzo educativo. Estas medidas adoptaranse en calquera momento do curso, tan pronto como se detecten as dificultades, con especial seguimento da situación do alumnado con necesidades educativas especiais, e estarán dirixidas a garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo.

Polo tanto, cando un alumno non acade os obxectivos mínimos nunha avaliación, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándoselle tarefas teórico-prácticas que lle

faciliten a recuperación da materia.

Alumnos con algunha unidade didáctica non superada

Cando un alumno non supere algunha unidade didáctica, se lle proporán actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesor en sesións de tutoría. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas.

Alumnos con algunha avaliación trimestral non superada

Os alumnos que non alcanzasen os obxectivos mínimos nalgunha avaliación trimestral parcial, deberán recuperar as unidades didácticas que non teñan superadas. O profesorado proporá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de tutoría. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas.

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

Non hai alumnos en 1º ESO con materias pendentes de cursos anteriores.

6. Medidas de atención á diversidade

Atendendo á Orde do 8 de setembro de 2021 polo que se 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.

O Decreto 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia no seu artigo 21 menciona que na etapa da educación secundaria obrigatoria poñerase especial énfase na atención á diversidade do alumnado, na detección das súas necesidades específicas e no establecemento de mecanismos de apoio e reforzo tan pronto como se detecten dificultades de aprendizaxe, co obxecto de reforzar a inclusión e asegurar o dereito a unha educación de calidade, e para evitar a permanencia nun mesmo curso. As medidas de atención á diversidade estarán orientadas a permitirlle a todo o alumnado o desenvolvemento das competencias clave previsto no perfil de saída e a consecución dos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, polo que en ningún caso poderán supoñer unha discriminación que impida a quen se beneficie delas acadar a promoción ao seguinte curso ou obter a titulación correspondente.

No caso do alumnado que permaneza un ano máis no mesmo curso debemos ter en conta o plan específico personalizado que desenvolve o artigo 52 da Orde do 8 de setembro de 2021 de atención á diversidade.

En Educación Física os grupos son, xeralmente, moi heteroxéneos e nos atopamos con alumnos con grandes diferencias en canto ás súas capacidades físicas, coordinación, axilidade, intereses, estado de saúde, aprendizaxes, biotipo, estilos e ritmos de aprendizaxe, etc. O plantexamento para atender ás grandes diferencias individuais, tradúcese en adaptacións máis ou menos permanentes e máis ou menos significativas.

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 unidade didáctica, 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 unidade didáctica 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. Procurando 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 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 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.

Cando estas adaptacións se levan a cabo nos elementos de acceso ao currículo (espazos, materiais, metodoloxía e actividades fundamentalmente), estas carecen de significatividade, e se produce do seguinte modo:

- Con modificacións de espazos, normas, agrupamentos e materiais.
- Con cambios na metodoloxía.
- Con traballo en función do nivel de partida.
- Con adaptación individual da intensidade.
- Coa práctica de situacións reais dependendo do nivel e do grupo.
- Con diversificación das actividades.

Nos exercicios de carreira se permiten e fomentan ritmos individuais, en función do estudo da táboa de pulsacións e intensidades individuais de cada alumno.

Nos xogos e nos deportes a intensidade é variable e difícil de controlar, deixándose ao alumno que regule a intensidade en función de síntomas subxectivos de cansazo físico.

Nos exercicios de forza non se asignan un número de repeticións fixas, nin un ritmo de execución dos exercicios obrigatorio, indícase o número orientativo. Foméntase o emprego dun ritmo de traballo propio.

Nos exercicios de flexibilidade o límite o marca o propio alumno e cada cal dentro da súa capacidade.

Valorárase, ao final das unidades didácticas, a puntuación obtida e a mellora sobre os resultados persoais que obtiveron na avaliación inicial.

Nos deportes de equipo e en función dos resultados da avaliación inicial, organízanse diferentes grupos de nivel que traballan nas tarefas adaptadas ás súas capacidades de xogo, facilitando a aprendizaxe e evitando de esta forma, sobre todo, as lesións. Máis adiante, modifícanse os grupos buscando unha maior relación entre os alumnos.

Se utilizan xogos adaptados e modificados, cambiando as regras, o terreo de xogo e os materiais, para adaptar as tarefas ás posibilidades de cada grupo.

Cando se trate de alumnos sen discapacidade, pero retrasados por causas diversas, estes seguirán o ritmo normal da programación de aula, participando segundo seu nivel de aptitude. Procederáse con adaptacións nalgúns elementos de acceso ao currículo (organización de espazos e tempos, metodoloxía, actividades e materiais), e ademais, deberán realizar actividades de reforzo e ampliación, algunhas das cales poden levarse a cabo en horario extraescolar e referidas, fundamentalmente, á mellora e desenvolvemento das diferentes capacidades físicas e coordinativas, así como a mellora de diferentes habilidades e destrezas deportivas.

Cando se trate de alumnos con necesidades educativas especiais o profesor determinará as adaptacións oportunas á vista dos certificados médicos, así coma do resultado da avaliación e o ditame emitido polo departamento de orientación. Estas adaptacións quedarán reflectidas na programación de aula e, con frecuencia, farán referencias aos elementos básicos do currículo (obxectivos, contidos e criterios de avaliación). En Educación Física e dentro deste grupo de alumnos con necesidades educativas especiais, podemos contemplar os seguintes casos:

- Alumnos exentos totais da práctica: aqueles que, con previa prescrición médica, deban quedar exentos totais da práctica, procederáse coa adaptación curricular pertinente que se levará a cabo na programación de aula e que se

realizará sobre os obxectivos, contidos, criterios e actividades relacionados coa práctica; compensando estes coa realización de traballos teóricos escritos. Estes traballos conlevarán investigación e estarán relacionados cos contidos de cada avaliación. O alumno deberá realizar unha proba teórica sobre o traballo realizado que demostre a adquisición dos coñecementos expresados nos traballos. Estes alumnos deberán asistir a clase con normalidade e nelas realizar as tarefas de apoio ao profesor (arbitrar, ordenar, controlar o material, etc.) e seguimento do aprendizaxe dos seus compañeiros (observación, seguimento por escrito da clase, etc.).

- Alumnos exentos parcialmente da práctica: aqueles que tendo en conta a prescrición médica e en colaboración co departamento de orientación, procederase coa adaptación curricular pertinente que se levará a cabo na programación de aula e que se realizará sobre os materiais, actividades, metodoloxía e instrumentos de avaliación en relación cos contidos prácticos a desenvolver en cada avaliación. Inclúranse neste apartado os casos de asma, diabetes, desviacións da columna, lesións crónicas, etc. Cando estes alumnos non poidan realizar algunha actividade, practicarán aquelas outras alternativas propostas polo profesor e que sexan compatibles coa prescrición médica.

- Alumnos exentos temporalmente da práctica: aqueles que, por lesións temporais ou por problemas de enfermidade transitoria, non poidan realizar a práctica durante un período de tempo determinado. Si durante este período o alumno queda exento total, deberá compensar a práctica con traballos teóricos que versarán sobre os contidos tratados durante dito período cos mesmos criterios establecidos no apartado de alumnos exentos totais. No caso de exención parcial, procederase igual que no apartado de alumnos exentos parciais.

- Alumnos con discapacidade psíquica: aqueles nos que non se detectan problemas físicos, pero si carencias a nivel intelectual. A estes alumnos se lles practicará adaptacións do currículo nos elementos de acceso ao mesmo, sempre en relación cos contidos de tipo conceptual. Se a deficiencia psíquica vai acompañada de deficiencia física ou motora, procederase, ademais, do mesmo modo que para os alumnos exentos parciais da práctica. Se o alumno presenta unha deficiencia psíquica e psicomotriz profunda procederase cunha adaptación curricular individual e significativa a tódolos niveis.

- Alumnos con altas capacidades: estes alumnos seguirán o ritmo da programación de aula, participando e traballando en ocasións coma condutores ou capitáns dos seus compañeiros. Respecto ao nivel de condición física, se lles esixirá unha mellora respecto á avaliación inicial e respecto ao nivel de coordinación e habilidade técnica, se lles plantexarán actividades compostas de tarefas con maior complexidade respecto ao nivel de execución e de decisión no momento da avaliación.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - Comprensión de lectura	X	X	X	X		X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual	X					X	X	
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial					X		X	X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X	X	X	X		X		
ET.7 - Educación emocional e en valores	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.9 - Creatividade				X			X	X

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12	UD 13	UD 14
ET.1 - Comprensión de lectura	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Comunicación audiovisual	X				X	
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial		X			X	X
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico			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	

Observacións:

Existen unha serie de temas que se manifiestan de forma relevante na sociedade actual e, como consecuencia, impregnan a vida e experiencias diarias do alumnado. Por iso, será necesario que estes temas aparezan tamén integrados na materia de Educación Física e abordados de forma global, como unha educación en valores.

Tanto na elaboración das unidades didácticas e na súa aplicación na aula, como nas actividades extraescolares e complementarias os elementos transversais estarán presentes reforzando os valores en que se sustentan.

Fomentaranse de maneira transversal a igualdade entre mulleres e homes, a educación para a saúde, incluída a afectivo-sexual, a formación estética, a concienciación e formación sobre o cambio climático, a educación para a sustentabilidade e o consumo responsable, o respecto mutuo e a cooperación entre iguais.

Promoverase a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento de calquera tipo de violencia, a pluralidade e o respecto polo Estado de dereito.

Evitaranse os comportamentos, estereotipos e contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero. Así mesmo, empregaranse unha linguaxe libre de prexuízos e estereotipos sexistas e que sexa non sexista, nos termos establecidos legalmente.

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
------------	------------	----------	----------	----------

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Liga interna nos recreos de fútbol-sala	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro trimestre durante os recreos. - LUGAR: IES Monte Carrasco. - PROFESORADO: de Educación Física. - RECURSOS: Instalacións e material do departamento de Educación Física. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Liga interna nos recreos de baloncesto	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Segundo trimestre durante os recreos. - LUGAR: IES Monte Carrasco. - PROFESORADO: de Educación Física. - RECURSOS: Instalacións e material do departamento de Educación Física. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Liga interna nos recreos de voleibol	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Terceiro trimestre durante os recreos. - LUGAR: IES Monte Carrasco. - PROFESORADO: de Educación Física. - RECURSOS: Instalacións e material do departamento de Educación Física. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Xogos populares	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro trimestre. - LUGAR: IES Monte Carrasco. - PROFESORADO: de Educación Física. - RECURSOS: Instalacións e material do departamento de Educación Física. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Participar en distintas xogos populares con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Semana Branca	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro ou segundo trimestre. - LUGAR: Estación de esquí, preferiblemente de Andorra ou Pirineos. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía nacional e estranxeira. + Poñer en contacto aos nosos alumnos con outras persoas co fin e desenvolver actitudes de cooperación e respecto. + Coñecer o deporte do esquí e as distintas maneiras de desprazamento nun medio pouco habitual como a neve.+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Práctica de sendeirismo e orientación polas inmediacións do centro	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro, segundo ou terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía local e provincial. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte do senderismo e da orientación e as distintas maneiras de situarse no medio natural.+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Xornada didáctica de orientación: Fase local, provincial e galega do campionato escolar	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Segundo ou terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra e resto de provincias galegas. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía local, provincial e galega. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte da orientación e as distintas maneiras de situarse no medio natural. + Participar nunha carreira de orientación no medio natural + Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Práctica de descenso do río Miño	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro ou terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía provincial. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte do rafting e valorar o traballo en equipo para realizar o descenso polo río.+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Práctica de actividades náuticas de vela	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía provincial. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte da vela e as distintas maneiras de desplazarse nun medio pouco habitual como o acuático.+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Marcha para realizar un tramo do Camiño de Santiago	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Segundo ou terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía local e provincial. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o patrimonio cultural do Camiño de Santiago..+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Marcha ciclista	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús, coche de apoio e tráfico.. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía local e provincial. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte do ciclismo como medio de mellorar a propia condición física..+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Práctica de piragüismo	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro ou terceiro trimestre. - LUGAR: Provincia de Pontevedra. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía local e provincial. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte do piraqüismo e as distintas maneiras de desplazamento nun medio pouco habitual como o acuático..+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Semana Azul na Manga do Mar Menor en Murcia	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Segundo ou terceiro trimestre. - LUGAR: La Manga del Mar Menor - Murcia. - PROFESORADO: de Educación Física e acompañantes (ratio 1/20). - RECURSOS: Autobús. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Coñecer distintos lugares da xeografía nacional. + Poñer en contacto aos nosos alumnos coa contorna onde viven co fin de desenvolver actitudes de respecto pola Natureza. + Coñecer o deporte da vela e as distintas maneiras de desprazamento nun medio pouco habitual como o acuático.+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Xornada de natación	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro, segundo ou terceiro trimestre (durante unha sesión da clase de Educación Física). - LUGAR: Piscina municipal de Cangas ou Bueu. - PROFESORADO: de Educación Física. - RECURSOS: Instalación municipal da piscina descuberta de Cangas ou Bueu - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Dar a coñecer as instalacións municipais. + Coñecer o deporte da natación e as distintas maneiras de desprazamento nun medio pouco habitual como o acuático. + Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			
Coñece o meu club	- CURSOS: Todos. - NÚMERO DE ALUMNOS: 174. - DATA: Primeiro, segundo ou terceiro trimestre (durante unha sesión da clase de Educación Física). - LUGAR: IES de Monte Carrasco. - PROFESORADO: de Educación Física. - RECURSOS: Instalacións e material do departamento de Educación Física. - OBXECTIVOS: + Mellorar a relación existente entre os participantes. + Dar a coñecer clubs da contorna. + Reforzar os coñecementos adquiridos nos deportes vistos en clase de Educación Física. + Poñer en contacto aos nosos alumnos con clubs da contorna. + Desenvolver a técnica e a táctica tanto individual como colectiva durante o deporte amosado. + Coñecer o traballo desenvolvido polos clubs deportivos da contorna.+ Participar en distintas actividades deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado, sen discriminación por razóns de idade ou sexo.			

Observacións:

As actividades complementarias e extraescolares propostas polo departamento de Educación Física durante o curso favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar a aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas aos alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias.

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

Indicadores de logro
Resultados de aprendizaxe do alumnado
Temporalización da programación e das unidades didácticas
Deseño e desenvolvemento das unidades didácticas

Motivación do alumnado, ambiente nas sesións e actuación do docente

Información ás familias e colaboración, apoio e implicación das familias no traballo do alumnado

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.

Tras cada avaliación farase unha análise do proceso de ensino e da práctica docente de cara a manter un feedback constante en relación a súa actividade e as posibilidades de intervir sobre ela, ben sexa variando os instrumentos de avaliación, as unidades didácticas, a metodoloxía, ou a atención á diversidade. Para levar a cabo esta análise usaremos os seguintes indicadores:

Escala

(Indicadores de logro)

Proceso de ensino: 1 2 3 4

- 1.- O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado?
- 2.- Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreza a aprendizaxe?
- 3.- Conseguiuse motivar para conseguir a súa actividade intelectual e física?
- 4.- Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado?
- 5.- Contouse co apoio e implicación das familias no traballo do alumnado?
- 6.- Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado?
- 7.- Tomouse algunha medida curricular para atender ao alumnado con NEAE?
- 8.- Tomouse algunha medida organizativa para atender ao alumnado con NEAE?
- 9.- Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado?
- 10.- Usáronse distintos instrumentos de avaliación?
- 11.- Dáse un peso real á observación do traballo na aula?
- 12.- Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo?

Práctica docente: 1 2 3 4

- 1.- Como norma xeral fanse explicacións xerais para todo o alumnado
- 2.- Ofrécese a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa?
- 3.- Elabóranse actividades de distinta dificultade atendendo á diversidade
- 4.- Elabóranse probas de avaliación de distinta dificultade para os alumnos con NEAE?
- 5.- Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar?
- 6.- Intercálase o traballo individual e en equipo?
- 5.- Poténcianse estratexias de animación á lectura e de comprensión e expresión oral?
- 6.- Incorporáanse ás TIC aos procesos de ensino - aprendizaxe
- 7.- Préstase atención aos temas transversais vinculados a cada criterio de avaliación?
- 8.- Ofrécese ao alumnado de forma inmediata os resultados das probas/exames, etc.?
- 9.- Coméntase co alumnado os fallos máis significativos das probas /exames, etc.?
- 10.- Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus fallos?
- 11.- Cal é o grao de implicación nas funcións de titoría e orientación do profesorado?
- 12.- Realizáronse as ACS propostas e aprobadas?
- 13.- As medidas de apoio, reforzo, etc. establécense vinculadas aos criterios de avaliación
- 14.- Avaliase a eficacia dos programas de apoio, reforzo, recuperación, ampliación,...

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando os 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 unidade didáctica, o número de sesións previstas, o número de sesións

realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna.

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

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

Co obxecto de manter unha actitude crítica coa redacción da programación e a súa aplicación educativa, o departamento de Educación Física propón as seguintes medidas:

- Revisar a programación comprobando a idoneidade de: a periodización das unidades didácticas e o grao mínimo de consecución dos obxectivos e criterios de avaliación. Tratando de valorar o cumprimento e adecuación destes parámetros en cada unidade didáctica e realizando un estudio de cada un destes parámetros coa posibilidade de eliminar ou engadir posibles variacións en sucesivos anos.
- Valorar a información recibida do alumnado, a través dos documentos escritos: as súas probas prácticas e teóricas, a información recollida no caderno de sesións, etc.
- Posta en común co alumnado tras cada sesión na que eles poidan manifestar o seu punto de vista de cara aos puntos positivos ou as carencias de cada contido.
- Valorar a relación entre os obxectivos e os índices de logro.
- Valorar a dificultade de aplicar algúns índices de logro.

Para levar a cabo esta revisión usaremos os seguintes indicadores:

1. Mecanismo de revisión

a. Con que periodicidade se revisará?

b. Que medidas se adoptarán en caso de desfase?

2.- Mecanismo avaliación e modificación de programación didáctica

Escala

(Indicadores de logro) 1 2 3 4

- 1.- Diseñáronse unidades didácticas ou temas a partir dos elementos do currículo?
- 2.- Secuenciáronse e temporalizáronse as unidades didácticas/temas/proxectos?
- 3.- O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e temporalización?
- 4.- Engadiuse algún contido non previsto á programación?
- 5.- Foi necesario eliminar algún aspecto da programación prevista?
- 6.- Secuenciáronse os criterios de avaliación para cada unha das unidades/temas
- 7.- Fixouse un grao mínimo de consecución de cada criterio de avaliación para superar a materia?
- 8.- Asignouse a cada criterios de avaliación o peso correspondente na cualificación ?
- 9.- Vinculouse cada criterios de avaliación a un/varios instrumentos para a súa avaliación?
- 10.- Asociouse con cada criterio de avaliaciónos temas transversais a desenvolver?
- 11.- Fixouse a estratexia metodolóxica común para todo o departamento?
- 12.- Estableceuse a secuencia habitual de traballo na aula?
- 13.- Son adecuados os materiais didácticos utilizados?
- 14.- O libro de texto é adecuado, atractivo e de fácil manipulación para o alumnado?
- 15.- Diseñouse un plan de avaliación inicial fixando as consecuencias da mesma?
- 16.- Elaborouse unha proba de avaliación inicial a partir dos criterios de avaliación?
- 17.- Fixouse para o bacharelato un procedementos de acreditación de coñecementos previos?
- 18.- Establecéronse pautas xerais para a avaliación continua: probas, exames, etc.

- 19.- Establecéronse criterios para a recuperación dun exame e dunha avaliación
- 20.- Fixáronse criterios para a avaliación?
- 21.- Establecéronse criterios para a avaliación?
- 22.- Establecéronse criterios para o seguimento de materias pendentes?
- 23.- Fixáronse criterios para a avaliación desas materias pendentes?
- 24.- Elaboráronse os exames tendo en conta o valor de cada criterio de avaliación?
- 25.- Definíronse programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos criterios de avaliación?
- 26.- Leváronse a cabo as medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE?
- 27.- Leváronse a cabo as actividades complementarias e extraescolares previstas?
- 28.- Informouse ás familias sobre criterios de avaliación e instrumentos?
- 29.- Informouse ás familias sobre os criterios de promoción?
- 30.- Seguíuse e revisouse a programación ao longo do curso
- 31.- Contribuíuse desde a materia ao plan de lectura do centro?
- 32.- Usáronse as TIC no desenvolvemento da materia?

3.- Observacións:

9. Outros apartados