

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36000247	CPI de Cova Terreña	Baiona	2023/2024

## Área/materia/ámbito

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

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	31
4.2. Materiais e recursos didácticos	33
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	33
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	33
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	35
6. Medidas de atención á diversidade	35
7.1. Concreción dos elementos transversais	36
7.2. Actividades complementarias	37
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	38
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	39
9. Outros apartados	39

## 1. Introducción

O departamento de educación física é un departamento unipersonal formado por: David Gayoso Sánchez. Profesor de ensino secundario con praza definitiva no centro.

As materias impartidas desde este departamento son:

Educación física en 1º,2º,3º e 4º da ESO

A área de educación física forma parte do currículo da ESO, 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.

A finalidade desta programación, é que o alumnado acceda aos obxectivos de etapa, polo que os obxectivos de área estarán supeditados a aqueles obxectivos e ao Perfil de Saída que identifica e fixa as competencias clave que o alumnado debe adquirir e desenvolver ao finalizar a educación básica.

Esta programación está baseada no Decreto do 15 de setembro de 2022 que establece a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia, integrado polos obxectivos, as competencias, os contidos, os criterios de avaliación, e pola metodoloxía didáctica, ademais de aqueles que non figurando na lei pódense engadir ou matizar.

A estrutura deste programa está baseada na madurez dos alumnos nos diferentes niveis e na progresión dos criterios de avaliación e os contidos, estes servirán de chave para acceder a outros superiores.

A peculiaridade da integración do centro nun entorno urbano e con zonas naturais moi próximas (praia, bosque...), no que se aplica esta programación, supón a posibilidade dun acceso inmediato a estes espazos . Neste senso o alumnado está familiarizado con estas vivencias. Polo que terase en conta no momento de planificar os contidos do curso.

O alumnado da ESO ten cedido o pavillón municipal polo concello en horario de mañá. Ademais ten posibilidade de acceso ao campo de fútbol do Aral. Tamén ten a posibilidade de acceder, previa solicitude, ao ximnasio do centro e aos espazos do exterior: patio norte, patio sur, pista exterior. O uso do centro urbano peonil tamén forma parte do espazo de uso. Os espazos de praia e as zonas verdes e carrís bici tamén forman parte das posibilidades desta materia.

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

Nº de grupos deste nivel no centro: 2

Nº de alumnos/as: 50 alumnos, 25 por grupo

Os estudos do alumnado tras a ESO decántanse en maior medida cara ó bacharelato, aínda que unha porcentaxe importante vai cara o ensino profesional. Desde o departamento de educación física téntase informar ó alumnado sobre o tipo de saídas relacionadas coa educación física.

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

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

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

**Descrición:**

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Melloramos a nosa forma física	Trabállase a mellora da condición física desde un punto de vista saudable. Coñecemos as bases do funcionamento do corpo.	16	12	X		
2	Citius, altius, fortius	O termo citius, altius, fortius é unha expresión do latín que significa máis rápido, máis alto e máis forte. Este é o lema que tentan seguir as atletas que participan no atletismo. Un deporte que reúne varias disciplinas	16	11	X		
3	Facemos unha carreira de orientación	A capacidade para orientarse é un feito sempre presente nas nosas vidas. Os desprazamentos que facemos diariamente son posibles gracias a nosa capacidade de situarnos nun espazo, organizalo mentalmente e decidir cara a onde nos movemos.	11	8		X	
4	Deseñamos unha coreografía	O sentido do ritmo é unha característica vinculada ó desenrolo do ser humano. O ritmo é unha forma de coordinar os movementos dun xeito regular e repetitivo. A coordinación e a capacidade de sincronizar as diferentes partes do corpo, os movementos aparecen de este modo ordenados. A regulación dos movementos a realiza o sistema nervioso.	11	8		X	
5	Creamos unha montaxe de ximnasia	A ximnasia como deporte busca evidenciar o noso control do corpo e mostrar unha secuencia de movementos que buscan o arte e a perfección no movemento.	12	9		X	
6	Xogamos ao pickleball	O pickleball é unha disciplina deportiva relativamente nova. Trátase de un deporte de devolución en espazos separados por unha rede.	17	11			X
7	Xogamos ao balonmán	O balonmán é un deporte colectivo, dos chamados deportes invasivos. Os equipos teñen que ter unha alta cooperación e comprensión do xogo para practicar este deporte.	17	11			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Melloramos a nosa forma física	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar de exercicios estándar mantendo o nivel de esforzo dentro dos marxes que permitan prolongar o exercicio; facer unha medición autónoma das propias capacidade; e adaptar o propio esforzo a unha esixencia estándar		
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma e adaptado. Comprender os criterios dun quecemento axeitado. Coñecer os elementos clave da educación postural; Aplicar as técnicas básicas de relaxación; Manter as normas básicas de 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.	Realizar un quecemento de maneira autónoma e adaptado; Comprender os criterios dun quecemento axeitado; Coñecer os elementos clave da educación postura; Aplicar as técnicas básicas de relaxación; Manter as normas básicas de hixiene; Manter o control sobre o risco das actividades físicas		
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer e manexar as aplicacións móbiles para a mellora da saúde Desenvolver a capacidade de busca da información na rede e a capacidade crítica ante prácticas prexudiciais para a saúde	TI	100
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos para paliar posibles doenzas. Coñecer os elementos básicos da ergonomía e o calzado axeitado para cada actividade		
CA2.2 - Coñecer e actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física, aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Coñecer os protocolos básicos de actuación ante un accidente: PAS, SVB. 112 Aplicar o algoritmo do SVB coa secuencia correcta Ser capaz de realizar masaxes cardíacos de forma eficiente		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer e manexar as aplicacións móbiles para a mellora da saúde Coñecer as aplicacións para a mellora do aprendizaxe motriz		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando normas e regulando a actividade; Organizar a práctica física en base a lóxica da actividade e a motivación polo esforzo; Ser capaz de facer unha valoración do propio traballo de xeito obxectivo		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer o uso das aplicacións móbiles para a mellora da saúde Coñecer os riscos do uso do móbil: distraccións, informacións falsas, límites no seu uso		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo plans individuais de exercicio monitorizando o proceso e o resultado		
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.	Coordinarse cos compañeiros, buscando pautas grupais, optimizando os recursos na busca de solucións motrices		
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.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas: tipos de forza		
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 nas actividades propostas cun grado de esforzo aceptable		
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.	Regular a actividade, mantendo o control e a seguridade Coñecer os elementos esenciais dunha práctica segura Regular a práctica de actividade física mantendo respostas axeitadas ante a información do propio corpo		

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

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

## Contidos

- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
  - Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
- 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 e soporte vital básico (SVB).
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - 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 da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.
- 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.



UD	Título da UD	Duración
2	Citius, altius, fortius	11

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar tarefas básicas de xeito autónomo Ser capaz de facer unha medición autónoma das propias capacidade motrices Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia	TI	100
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar tarefas básicas de xeito autónomo Ser capaz de facer unha medición autónoma das propias capacidade motrices Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia		
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.	Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia Ser capaz de diferenciar entre un quecemento xeral e outro específico Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo... Comprender os criterios dun quecemento axeitado:		
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.	Ser capaz de organizarse en grupos heteroxéneos Aceptar a participación de todos nas actividades propostas Manter unha actitude respectuosa sobre os demais: os seus corpos, a forma de moverse...		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas Manter unha postura crítica respecto aos estereotipos predominantes na sociedade creando unha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos Coñecer os elementos básicos da ergonomía e o calzado axeitado para cada actividade Axudar na correcta colocación e recollida do material		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Manter a organización nas tarefas Ser capaz de facer unha valoración do propio traballo e o alleo de xeito obxectivo Levar a cabo plans individuais de exercicio monitorizando o proceso e o resultado		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada Resolver os conflitos sen crear tensións de forma amistosa favorecendo a continuidade no xogo.		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Regular a actividade, realizando unha práctica segura e mantendo o control sobre as situacións motrices Realizar unha práctica segura valorando a colocación do material, coñecendo os movementos e a maneira de facelos, e realizando axudas aos compañeiros		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Levar a cabo plans individuais de exercicio monitorizando o proceso e o resultado Manter unha actitude de observación e valoración do proceso e os resultados propios e alleos		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Coñecer as características da actividade, para manter o control da mesma a través da observación, anticipando situacións , recoñecendo a lóxica interna da actividade Manter unha actitude reflexiva sobre as accións e os resultados tentando corrixir as accións futuras		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Realizar axustes en base ao manexo do esquema corporal en relación á demanda da actividade buscando solucións creativas Realizar transferencias de aprendizaxes entre tarefas de maneira eficiente creando solucións óptimas dentro da lóxica da actividade		
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada Resolver os conflitos sen crear tensións de forma amistosa favorecendo a continuidade no xogo.		

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.	Coñecer as capacidades requiridas nas modalidades deportivas Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias Seguir as regras do xogo Coñecer as figuras femininas e masculinas destacadas Fomentar a igualdade de oportunidades		
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 nas tarefas recoñecendo o valor cultural dos xogos e as actividades deportivas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> </ul>

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.</li> <li>- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.</li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	Facemos unha carreira de orientación	8

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Manter o control sobre o risco das actividades físicas antes e durante a práctica da actividades física realizando as actividades previas de prevención: queceamento, colocación do material, roupa e calzado axeitados...	TI	100
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Solucionar os conflitos a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados Ser capaz de organizarse en grupos heteroxéneos Aceptar a participación de todos nas actividades propostas Manter unha actitude respectuosa sobre os demais: os seus corpos, a forma de moverse...		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas Manter unha postura reflexiva respecto aos comportamentos discriminatorios		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar e esforzarse nas actividades de aula Asumir o rol nas tarefas (participante, público, arbitro) respectando aos compañeiros desde o dialogo, as boas formas e ton axeitado.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Regular a actividade, realizando unha práctica segura e mantendo o control sobre as situacións motrices Realizar unha práctica segura tendo en conta a colocación do material, axudando a minimizar riscos, coñecendo os movementos e a maneira de facelos, coñecendo e realizando axudas aos compañeiros		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Coñecer as características da actividade, a súa lóxica interna, para manter o control da mesma a través da observación, análise, anticipando situacións para tomar decisións máis axustadas Manter unha actitude reflexiva sobre as accións e os resultados tentando corrixir e axustar as accións futuras		
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.	Manter reunións e intercambios de opinión para elaborar solucións consensuadas		
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.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada Valorar as implicacións éticas das actitudes no xogo e as consecuencias na sociedade		
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.	Solucionar os conflitos de xeito autónomo a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados rexeitando as condutas contrarias á convivencia Respectar as capacidades físicas alleas e as propias		
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.	Seguir as regras nos diferentes xogos ou deportes desenvolvendo a capacidade de autorregulación Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas		
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 nas diferentes actividades propostas aportando o esforzo requerido		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.2 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Comprender, reflexionar e actuar sobre ao impacto das nosas accións no medio ambiente e na convivencia, respectando as normas viarias e o coidado da 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 exteriores (monte, praia, casco urbano...) valorando o estado da contorna, mellorando ou mantendo a súa conservación tras o seu desfrute como forma de servizo á comunidade		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Aplicar as normas de seguridade, valorando a contorna, respectando as normas, os elementos materiais... Respetar as normas de circulación, o coidado e respecto do medio ambiente e ás persoas que comparten o espazo		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.</li> </ul>

## Contidos

- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns e actitude crítica ante elementos da contorna que supoñan obstáculos á accesibilidade universal e á mobilidade activa, autónoma, saudable e segura.
- Novos espazos e prácticas deportivas.
- Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
4	Deseñamos unha coreografía	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar tarefas básicas de xeito autónomo Ser capaz de adaptar o propio esforzo a unha esixencia estándar Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia	TI	100
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Coñecer os elementos clave da educación postural Aplicar as técnicas básicas de relaxación Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Respectar ao resto dos compañeiros durante a realización das tarefas, cooperando e mellorando o clima da aula		
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.	Desenvolver a capacidade de busca da información na rede e a capacidade crítica ante prácticas prexudiciais para a saúde Usar recursos dixitais para mellorar as producións		
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.	Solucionar os conflitos a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados Ser capaz de organizarse en grupos heteroxéneos Aceptar a participación de todos nas actividades propostas		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas Respectar ao resto dos compañeiros e as súas características Manter unha postura reflexiva respecto aos comportamentos discriminatorios		
CA2.3 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Desenvolver a capacidade de busca da información na rede e a capacidade crítica ante prácticas prexudiciais para a saúde Usar recursos dixitais para mellorar as producións		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Manter a organización nas tarefas Organizar a práctica física en base aos criterios de respecto aos compañeiros, a lóxica da actividade e a motivación polo esforzo Valorar o traballo dos compañeiros de xeito obxectivo Realizar montaxes grupais de xeito cooperativo		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar e esforzarse nas actividades de aula Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada		
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.	Desenvolver a capacidade de busca da información na rede e a capacidade crítica ante prácticas prexudiciais para a saúde Usar recursos dixitais para mellorar as producións		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Realizar coreografías grupais de xeito cooperativo Levar a cabo plans individuais de exercicio monitorizando o proceso tomar decisións xustificadas, axustar as accións aos compañeiros, manter procesos de reaxuste a través da información do entorno		
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.	Manter o control sobre as tarefas, intervindo eficientemente nas actividades e conservando as enerxías para prolongar o tempo de xogo Realizar axustes en base ao manexo do esquema corporal		
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.	Manter reunións e intercambios de opinión para elaborar producións motrices Coordinarse cos compañeiros, buscando pautas grupais, optimizando os recursos na busca de solucións motrices Asumir os diferentes roles e responsabilidades fronte a un proxecto común		
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.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado Resolver os conflitos sen crear tensións de forma amistosa Asumir o rol nas tarefas, respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado.		
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.	Solucionar os conflitos de xeito autónomo a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados rexeitando as condutas contrarias á convivencia Seguir estratexias de autorregulación de condutas desaxeitadas mostrando unha actitude crítica e reflexiva fronte as actuacións discriminatorias		
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.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias		
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 das manifestacións artístico-expresivas e rítmicas Coñecer os vínculos entre a evolución da expresión corporal e a formación da cultura na sociedade Recoñecer a danza como elemento difusor da interculturalidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.	Realizar composicións e montaxes con carácter expresivo Organizar e xestionar o desenvolvemento dunha montaxe de expresión corporal con autonomía		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> </ul> </li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> <li>- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.</li> <li>- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.</li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Técnicas de interpretación.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
5	Creamos unha montaxe de ximnasia	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar tarefas básicas de xeito autónomo Ser capaz de adaptar o propio esforzo a unha esixencia estándar Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia	TI	100
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Coñecer os elementos clave da educación postural Aplicar as técnicas básicas de relaxación Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Respetar ao resto dos compañeiros durante a realización das tarefas, cooperando e mellorando o clima da aula		
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.	Desenvolver a capacidade de busca da información na rede e a capacidade crítica ante prácticas prexudiciais para a saúde Usar recursos dixitais para mellorar as producións		

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.	Solucionar os conflitos a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados Ser capaz de organizarse en grupos heteroxéneos Aceptar a participación de todos nas actividades propostas		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas Respectar ao resto dos compañeiros e as súas características Manter unha postura reflexiva respecto aos comportamentos discriminatorios		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Manter a organización nas tarefas Organizar a práctica física en base aos criterios de respecto aos compañeiros, a lóxica da actividade e a motivación polo esforzo Valorar o traballo dos compañeiros de xeito obxectivo Realizar montaxes individuais		
CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar e esforzarse nas actividades de aula Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Regular a actividade, realizando unha práctica segura Realizar unha práctica segura tendo en conta a colocación do material, axudando a minimizar riscos, coñecendo os movementos e a maneira de facelos, coñecendo e realizando axudas aos compañeiros		
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.	Desenvolver a capacidade de busca da información na rede e a capacidade crítica ante prácticas prexudiciais para a saúde Usar recursos dixitais para mellorar as producións		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Realizar coreografías individuais Levar a cabo plans individuais de exercicio monitorizando o proceso Tomar decisións xustificadas, axustar as accións aos compañeiros, manter procesos de reaxuste a través da información do entorno		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Manter o control sobre as tarefas, intervindo eficientemente nas actividades e conservando as enerxías para prolongar o tempo de xogo Realizar axustes en base ao manexo do esquema corporal		
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.	Coordinarse cos compañeiros, buscando pautas motrices, optimizando os recursos na busca de solucións Asumir os diferentes roles e responsabilidades f		
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.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o dialogo, as boas formas e ton axeitado Resolver os conflitos sen crear tensións de forma amistosa Asumir o rol nas tarefas, respectando aos compañeiros desde o dialogo, as boas formas e ton axeitado.		
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.	Solucionar os conflitos de xeito autónomo a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados rexeitando as condutas contrarias á convivencia Seguir estratexias de autorregulación de condutas desaxeitadas mostrando unha actitude crítica e reflexiva fronte as actuacións discriminatorias		
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.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias		
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 das manifestacións artístico-expresivas e rítmicas Coñecer os vínculos entre a evolución da expresión corporal e a formación da cultura na sociedade		
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.	Realizar composicións e montaxes con carácter expresivo Organizar e xestionar o desenvolvemento dunha montaxe de expresión corporal con autonomía		
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.	Regular a actividade, realizando unha práctica segura Coñecer os elementos esenciais dunha práctica segura Regular a práctica de actividade física mantendo respostas axeitadas ante a información do propio corpo		

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

## Contidos

- Saúde física:
  - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.
  - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
  - Traballo compensatorio da musculatura postural.
  - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
  - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
  - A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.
- Saúde social:
  - Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
  - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - 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, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> <li>- Técnicas de interpretación.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.</li> <li>- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.</li> <li>- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
6	Xogamos ao pickelball	11

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia Establecer secuencias de activación motora en relación aos exercicios posteriores	TI	100
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma e adaptado ás características propias Ser capaz de diferenciar entre un quecemento xeral e outro específico Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...		
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.	Manter o control sobre o risco das actividades físicas antes e durante a práctica da actividades física Supeditar a saúde física propia e allea por diante do triunfo desmedido		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Respectar ao resto dos compañeiros durante a realización das tarefas, cooperando e mellorando o clima da aula		
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.	Ser capaz de organizarse e cooperar con todos os compañeiros Aceptar a participación de todos nas actividades propostas Manter unha actitude respectuosa sobre os demais: os seus corpos, a forma de moverse...		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos Coñecer os elementos básicos da ergonomía Coñecer as características físicas dos materiais para o seu uso axeitado Axudar na correcta colocación e recollida do material		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando as normas e regulando a actividade Xestionar o material a súa colocación, deseño, construción e integración na práctica habitual		
CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Regular a actividade, realizando unha práctica segura e mantendo o control sobre as situacións motrices Realizar unha práctica segura tendo en conta a colocación do material, axudando a minimizar riscos, coñecendo os movementos e a maneira de facelos, coñecendo e realizando axudas aos compañeiros		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Coñecer as características da actividade, a súa lóxica interna, para manter o control da mesma Interpretar as accións dos contrarios, adaptando as accións propias ás situacións variables Manter unha actitude reflexiva sobre as accións e os resultados tentando corraxir e axustar as accións futuras		
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.	Manter o control sobre as tarefas, intervindo eficientemente nas actividades Manter o control e axustes dos elementos espaciais que interveñen na actividade Realizar transferencias de aprendizaxes entre tarefas de maneira eficiente creando solucións óptimas		
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.	Coordinarse cos compañeiros, buscando pautas grupais, optimizando os recursos na busca de solucións motrices Asumir os diferentes roles e responsabilidades		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo Resolver os conflitos sen crear tensións Asumir o rol nas tarefas Valorar as implicacións éticas das actitudes no xogo e as consecuencias na sociedade		
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.	Solucionar os conflitos de xeito autónomo Seguir estratexias de autorregulación de condutas desaxeitadas Respectar as capacidades físicas alleas e as propias		
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.	Coñecer as capacidades requiridas Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias Seguir as regras nos diferentes xogos ou deportes Manter unha actitude de equidade no xogo Coñecer as figuras femininas e masculinas do deporte galego		
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 nas diferentes actividades propostas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traballo compensatorio da musculatura postural.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Calzado deportivo e ergonómia.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- 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.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
7	Xogamos ao balonmán	11

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Manter unha actitude de esforzo e superación durante as sesións da materia Establecer secuencias de activación motora en relación aos exercicios posteriores	TI	100
CA1.2 - Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma e adaptado ás características propias Ser capaz de diferenciar entre un quecemento xeral e outro específico Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...		
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.	Manter o control sobre o risco das actividades físicas antes e durante a práctica da actividades física Supeditar a saúde física propia e allea por diante do triunfo desmedido		
CA1.4 - Analizar e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Respectar ao resto dos compañeiros durante a realización das tarefas, cooperando e mellorando o clima da aula		
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.	Ser capaz de organizarse e cooperar con todos os compañeiros Aceptar a participación de todos nas actividades propostas Manter unha actitude respectuosa sobre os demais: os seus corpos, a forma de moverse...		
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Coñecer as capacidades requiridas para as diferentes modalidades deportivas		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos Coñecer os elementos básicos da ergonomía Coñecer as características físicas dos materiais para o seu uso axeitado Axudar na correcta colocación e recollida do material		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando as normas e regulando a actividade Xestionar o material a súa colocación, deseño, construción e integración na práctica habitual		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
<p>CA2.5 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.</p>	<p>Asumir o rol nas tarefas respectando aos compañeiros                      Resolver os conflitos sen crear tensións de forma amistosa                      Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo                      Participar e esforzarse nas actividades de aula</p>		
<p>CA2.6 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica das actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.</p>	<p>Regular a actividade, realizando unha práctica segura e mantendo o control sobre as situacións motrices                      Realizar unha práctica segura tendo en conta a colocación do material, axudando a minimizar riscos, coñecendo os movementos e a maneira de facelos</p>		
<p>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.</p>	<p>Coñecer o uso dos recursos dixitais para a aprendizaxe dos xestos motrices</p>		
<p>CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.</p>	<p>Manter unha actitude de observación, coñecer os roles, tomar decisións xustificadas, axustar as accións aos compañeiros, manter procesos de reaxuste a través da información do entorno</p>		
<p>CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación do compañeiro ou da compañeira e da persoa opoñente (se o houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.</p>	<p>Coñecer as características da actividade, a súa lóxica interna, para manter o control da mesma                      Interpretar as accións dos contrarios, adaptando as accións propias ás situacións variables                      Manter unha actitude reflexiva sobre as accións e os resultados tentando corrir e axustar as accións futuras</p>		
<p>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.</p>	<p>Manter o control sobre as tarefas, intervindo eficientemente nas actividades                      Manter o control e axustes dos elementos espaciais que interveñen na actividade                      Realizar transferencias de aprendizaxes entre tarefas de maneira eficiente creando solucións óptimas</p>		
<p>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.</p>	<p>Coordinarse cos compañeiros, buscando pautas grupais, optimizando os recursos na busca de solucións motrices                      Asumir os diferentes roles e responsabilidades</p>		

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.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo Resolver os conflitos sen crear tensións Asumir o rol nas tarefas Valorar as implicacións éticas das actitudes no xogo e as consecuencias na sociedade		
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.	Solucionar os conflitos de xeito autónomo Seguir estratexias de autorregulación de condutas desaxeitadas Respectar as capacidades físicas alleas e as propias		
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.	Coñecer as capacidades requiridas Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias Seguir as regras nos diferentes xogos ou deportes Manter unha actitude de equidade no xogo Coñecer as figuras femininas e masculinas do deporte galego		
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 nas diferentes actividades propostas		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica de actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> <li>- Análise crítica dos estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz e dos comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Reflexión sobre actitudes negativas cara á actividade física derivadas de ideas preconcebidas, prexuízos, estereotipos ou experiencias negativas.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - 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, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
  - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
  - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

Dentro de cada área do currículo, existe unha certa dinámica no proceso de ensinanza - aprendizaxe. Nas horas da materia de educación física, coma norma xeral, seguiremos esta estrutura da sesión:

Explicación e contextualización sobre o contido e obxectivos da sesión relacionándoo coa programación en xeral e coa UD en particular.

Exposición dos conceptos e fundamentos que vanse a manexar. Estas bases teóricas entregaranse aos alumnos como material de coñecemento, permitíndolles unha aprendizaxe significativo das tarefas e o proceso, así como unha maior capacidade de intervención na súa formación. É imprescindible que o alumnado comprenda o proceso e en que punto do mesmo se atopa, así como que se lle pide, para que poida acceder aos obxectivos de área de modo significativo. No transcurso da sesión o docente tentará transmitir os resultados en forma de feedback para potenciar a aprendizaxe do alumnado. O final das sesións estará destinada, salvo circunstancias excepcionais, ao aseo e hixiene. É importante que o alumnado asimile a hixiene coma parte da súa educación. O alumnado que non secunde esta proposta, tomará parte noutras tarefas formativas relacionadas coa sesión.

##### Modelos pedagóxicos

Traballaranse estes modelos de referencia. Modelos pedagóxicos en Educación Física: Que, como, por que y para que (Coordinadores Ángel Pérez-Pueyo, David Hortigüela-Alcalá y Javier Fernández-Río) segundo as diferentes circunstancias da aprendizaxe, sendo unha circunstancia máis común a hibridación dos diferentes modelos:

- Modelo cooperativo. O alumnado manterá unha interdependencia positiva, onde dependan uns e outros para lograr os obxectivos.
- Modelo deportivo. O alumnado, mediante o traballo en equipo e a cesión de responsabilidades, pasará dunha práctica dirixida a unha práctica autónoma.
- Ensinanza comprensiva do deporte. Onde búscanse adaptacións para facer visible o compoñente táctico.
- Responsabilidade persoal e social. Centrado na respecto ós dereitos e sentimentos alleos, na autonomía, na axuda... Para estender esta situación fora da aula.
- Educación aventura. Centrada na resolución de problemas e superación de barreiras e o uso creativo dos espazos nun contexto lúdico.
- Estilo actitudinal. Onde o motriz é un medio para conseguir un verdadeiro grupo que coopere.
- Modelo ludotécnico. Baseado en propostas ludotécnicas para aprender xestos motores e a súa reflexión sobre o mesmo.
- Autoconstrución de materiais. Onde faise o alumnado una aprendiz máis activo, social e creativo.
- Educación física relacionada coa saúde. Busca a autonomía a para que o alumnado véxase competente e a actividade física convértase en algo permanente.
- Aprendizaxe servizo. O alumnado traballa a súa conciencia crítica e desenvolve unha actitude máis reflexiva.
- Autorregulación. Onde o principal obxectivo e o desenvolvemento da autonomía.
- Gamificación. Usando as dinámicas dos videoxogos na materia
- Avaliación formativa e compartida. Traballando a responsabilidade do alumnado.

##### Recursos metodolóxicos

- Favorecerase a escoita activa por parte do alumnado buscando estratexias que reforcen esta situación, a través da realización de parellas ou grupos onde teñan que comentar as informacións das tarefas; das mensaxes a grupos con preguntas; a valoración e aceptación das propostas; o resume do exposto; no uso da palabra o respecto e as normas básicas da comunicación verbal.
- Poranse en práctica estratexias globalizadoras e de carácter multidisciplinar. Nos casos que o requira a estratexia será de tipo analítico na ensinanza de xestos técnicos complexos.
- Incentivarase a creatividade en tódolos ámbitos: nas estratexias de aprendizaxe; na elaboración e composición de movementos e coreografías relacionadas coa expresión corporal; na organización do xogo en equipo; na invención de movementos...
- Farase fincapé nas tarefas en equipo e no traballo de cooperación. Unha gran parte do traballo na aula farase en forma de agrupamentos flexibles. Fomentarse o traballo entre os distintos sexos, entre as diversas capacidades, variando os agrupamentos (desde parellas a grupos grandes). A cooperación será un dos eixos da programación, dada a súa importancia como competencia clave. Valorarase constantemente dentro de cada unha das unidades didácticas, na que poderá estar formulada de diferentes maneiras: na capacidade de organización (facendo grupos), na axuda a outros compañeiros, no mantemento de relacións con calquera compañeiro, na solución de conflitos de forma dialogada, no uso da linguaxe axeitada en ton e volume, na escoita doutras opinións, no respecto do nivel de

destreza, na solidariedade, na axuda mutua, na corresponsabilidade na aprendizaxe... Durante o traballo en equipo o alumnado aprenderá a construír as súas interaccións, unha das estratexias utilizadas estará baseada na asunción de roles ou responsabilidades (coreógrafos, xestoras da actividade, xefa de seguridade, animador...).

- O grado de autonomía do alumnado, integrado na competencia de sentido da iniciativa e espírito emprendedor, é un elemento ligado a esta materia, onde o alumnado constantemente asume tarefas que ten que poñer en práctica sen o control dirixido do profesor. Durante toda a etapa e de forma progresiva o alumnado irá optando a formas cada vez máis libres de actuación, en función da súa madurez.

- A autoavaliación estará presente na aprendizaxe como un dos métodos de aprendizaxe e valoración do traballo na aula. O alumnado disporá dunha rúbrica á que terá acceso o inicio do tema e na que comprobará cales son os elementos que se avalían. Dita rúbrica poderá cubrirse ademais como control da aprendizaxe a metade do tema e ao final do mesmo.

- A coavaliación asúmase en forma de recollida de información, xeralmente en grupo, ó través dunha rúbrica. O alumnado familiarízase con ela, aplicándoa en varios momentos do proceso de ensinanza. Deste modo poderán comunicar os erros e acertos e mellorar os xestos motrices. A aplicación desta medida permitirá reforzar a aprendizaxe e recoñecer os puntos sobre os que o alumnado deberá traballar. Esta recollida de información forma parte da ensinanza recíproca.

- Heteroavaliación. O profesor como parte do proceso de ensinanza aprendizaxe, tamén tomará parte na achega de información. As súas intervencións formarán o complemento regulador da autoavaliación e coavaliación.

- Usaranse as novas tecnoloxías como ferramenta para a adquisición das aprendizaxes: gravación en vídeo dos xestos motores usando diferentes aplicacións (videodelay, technique...); manexo de documentos en rede (correo, drive, aula virtual, edixgal...); visualización en vídeo de tarefas, xestos...; reprodución sonora de música para as tarefas relacionadas coa expresividade.

- No caso de alumnado con necesidades especiais poderase poñer en práctica programas individualizados.

- O alumnado que por diversas causas (lesión, enfermidade ou calquera tipo de incapacidade funcional) non poida facer a parte práctica das sesións, realizará, seguindo o criterio do profesor, algunha das seguintes tarefas:

- Cumprimentar a ficha de lesionados. Onde o alumnado deberá especificar: o tema ou unidade didáctica que estamos a tratar na aula; os obxectivos da sesión en curso; e describir as actividades que realizan os/as compañeiros/as.

- Deseño de sesións relacionadas co tema que estamos a tratar.

- Lectura dos apuntes. Formulando preguntas tendo en conta esta lectura e resolvéndoa; e expresando as dúbidas pertinentes.

- Manexo do equipo de vídeo ou fotografía.

- Lectura e resume de algún texto relacionado co tema.

- Arbitraxe, control do tempo de xogo, coñecer o regulamento...

- Aportando ideas, pensando coreografías, propoñendo actividades...

- Realización de exercicios de fortalecemento, alongamentos... prescritos polo persoal médico.

- Axuda a calquera outra actividade: colocación e recollida de material, ensinanza recíproca, coavaliación...

- Estratexias co alumnado con problemas de conduta que poidan alterar e influír na aprendizaxe do resto dos compañeiros:

- A estratexia variará en función do feito que levou a separalo do resto: insultos, agresións, maltrato do material, desviación da tarefa, ton de voz desaxeitado, rechazo ou desprezo a outros compañeiros; en función da súa intención e compromiso de integrarse na clase seguindo as pautas de convivencia; en función do ser historial de condutas en anteriores sesións. Separación do resto do alumnado temporalmente, durante a propia sesión ata que o alumno cambie a súa conduta. O alumnado poderá decidir libremente cando está preparado para integrarse na aula co resto do alumnado. Sempre baixo o compromiso de corrixir a súa conduta.

- Asignación de tarefas durante o tempo que dure a súa separación do grupo. Poderá realizar outras actividades relacionadas co tema da sesión: adaptación da propia tarefa; realización dalgunha das actividades encomendadas ó alumnado que non pode facer a sesións por enfermidade ou incapacidade funcional (véxase máis arriba); cubrir a ficha da autoavaliación se fose pertinente.

- Tempo de reflexión. O alumnado disporá dun breve tempo de relaxación para poder recapacitar sobre a súa conduta. En caso de comprometerse a corrixila, integrarase normalmente na aula.



## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Apuntes e contidos da materia a través de Edixgal
Traballos escritos ou noutro soporte. Esta situación darase especialmente para o alumnado que estando lesionado non poida facer a clase de forma ordinaria.
Consultas en Internet sobre os contidos das sesións: textos, e especialmente vídeos explicativos sobre xestos motores.
Proxeccións de patróns de movemento estándar.
Aplicacións móbiles: videodelay, technique, additio, endomondo...
Gravacións xestos técnicos, coreografías... e visualización para a corrección posterior.
Documentos compartidos en drive
Uso de plataformas didácticas: genially, wix, goconqr, webex, rederforest...
Comunicacións a través do correo do profesor.
Literatura relacionada coa materia
Instalacións da contorna: pavillón municipal do concello (uso máis habitual), pavillón do centro escolar, campo de fútbol municipal de Aral, ximnasio do centro escolar, casco urbano próximo ao centro, entorno natural próximo (esteiro da Foz, Petróglifos Outeiro dos Lameiros...)
Todos o materiais que veñen reflectidos no inventario da materia.

A diversidade de materiais dispoñibles na materia e a súa ampliación ao longo do curso fai complicado explicitar todos os materiais e as súas características neste documentos (diferentes balóns, aros, conos, cronómetros, petos, picas, bancos, vallas...)

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Establecerase unhas probas motrices básicas para medir as súas competencias, onde concorran probas de control motor, de regulación do esforzo, habilidades coordinativas, tácticas, organizativas, de autonomía, de coperación...

Rexístrase o historial de cada alumno en relación as súas lesión o enfermidades que podan afectar ó seu rendemento físico.

As probas conceptuais terán especial importancia pois sentan as bases da comprensión da materia. A partires desta proba valorarase a adaptación curricular en cada un dos casos.

Tamén farase unha enquisa sobre a actividade física semanal e as súas preferencias, alimentación saudable...

## 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	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>100</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	100	100	100	100	100	100	100	<b>100</b>

### Crterios de cualificación:

A conclusión de cada proceso de ensinanza/aprendizaxe, leva implícita unha valoración de tipo numérica que aparece nos boletíns personalizados ó remate de cada trimestre e curso. Esta cualificación emanará dos criterios de avaliación e os mínimos de consecución para das unidades didácticas.

Neste proceso concíbese a avaliación no seu carácter formativo, polo que o feedback será un elemento clave na aula. Buscarase concretar o que o alumnado fixo ben, no que pode mellorar ou como facelo. Realizarase cando o alumnado estea a tempo de rectificar e formará parte do día a día.

Os instrumentos e procedementos de avaliación para valorar o acceso aos obxectivos da materia serán os seguintes:

- Proba teórico-conceptual: onde valoraranse o manexo dos coñecementos e conceptos por parte do alumnado.
- Proba práctica: faranse probas para medir as capacidades físico-coordinativas, tácticas, de xestión, regulación do esforzo... A valoración poderá facerse en forma de escala ou rúbrica, e o axente encargado da recollida da información poderá ser o profesor (heteroavaliación); o propio alumnado en forma de autoavaliación; ou avaliación entre iguais: coavaliación. No caso de dificultade ou falta de obxectividade na recollida de información, o profesor poderá intervir para regular a tarefa.
- Traballo individual: traballos en diferentes formatos (traballo escrito en soporte informático, vídeo, son, fotografía...)
- Exposición ou posta en práctica de traballos de forma presencial ou a través de vídeo.
- Traballo en grupo: realización de traballos escritos ou de carácter físico (xeralmente en forma de coreografía de exercicios ou baile, xogo en equipo...). A valoración poderá facela o profesor ou o propio alumnado en forma de autoavaliación ou coavaliación.
- Traballo na aula: en forma de rúbrica, lista de control ou escala que terá en conta as sesións de cada unidade didáctica. A valoración desta parte poderá facerse como observación por parte do profesor ou en forma de autoavaliación e coavaliación do alumnado. A verificación da autoavaliación e coavaliación será un proceso constante, e poderá facerse desde unha a varias veces no tema, dependendo da madurez do alumnado. O profesor poderá intervir aconsellando, e excepcionalmente variando, a recollida de información parte do alumnado no caso de que estes non dispoñan da suficiente capacidade de xuízo para recoller a súa propia avaliación ou a dos compañeiros/as de forma obxectiva. A nota final deste instrumento será a media das observacións realizadas ao longo do tema dos tipos de avaliación: autoavaliación, heteroavaliación e coavaliación.
- Realización de fichas sobre a clase: descrición de xogos, xestos, formulación de preguntas, resolución de preguntas...
- Deseño dun documento sobre o tema tratado (presentación). Consulta e resume de documentos sobre o tema a tratar na aula.

O uso destes instrumentos dependerá dos contidos a tratar na aula, podendo ser diferentes ao longo do curso.

#### CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

A cualificación de cada trimestre realizarase segundo a media ponderada asimilada a cada unidade didáctica.

A nota de cada unidade didáctica obterase segundo a porcentaxe de cada instrumento de avaliación: traballo na aula (autoavaliación, coavaliación e heteroavaliación), probas prácticas individuais ou en grupo, traballos en soporte informático, cuestionarios...

A cualificación do final de cada avaliación dependerá do resultado da nota das unidades didácticas tratadas nese trimestre. Cada unidade didáctica ou tema terá un peso ou porcentaxe sobre a nota do trimestre.

É necesario para aprobar a materia, obter ao menos un 5 na nota do trimestre.

Non está permitido utilizar axudas externas para a realización das probas escritas cando así o manifeste o docente, xa sexa con apoio material (libros ou apuntes) ou ben mediante a comunicación con outros compañeiros. No caso do incumprimento desta norma podería anularse a nota desta proba.

Para poder corrixir os traballos, estes deberán presentarse en soporte informático.

Se a cualificación obtida nun trimestre é inferior a 5, a avaliación considerarase non superada.

Dado que a cualificación trimestral corresponde a unha ponderación conxunta de todos os instrumentos de

avaliación, o suspenso afectará a todo o contido do trimestre e en ningún caso a unha soa das partes.

Se a cualificación en xuño é inferior a 5, o alumno/a deberá examinarse en setembro de toda a materia, incluso das avaliacións aprobadas durante o curso. Sen embargo examínase o caso particular de cada alumno/a e tendo en conta a súa situación (actividades, participación, implicación no proceso de ensinanza-aprendizaxe, ausencias e notas ó longo do curso) e o profesor podería optar por facer un exame soamente das partes non superadas.

A cualificación obtidas nun trimestre obterase polo redondeo á unidade máis próxima.

A cualificación do final de curso, será a media aritmética dos tres trimestres de que consta o curso escolar. Polo que a nota da última avaliación non ten porque corresponder coa nota final. Esta última nota non poderá ser inferior á nota do terceiro trimestre.

O alumnado que presente algún tipo de lesión ou incapacidade, especialmente as que impidan a súa mobilidade, que lle imposibilite participar nas diferentes sesións co resto do alumnado, e que só participen, por estas ou outras causas (faltas de asistencia, condutas que alteran gravemente a convivencia na aula), en menos do 50% das sesións prácticas das unidades didácticas, obterá a súa cualificación en base a outra ponderación dos procedementos de avaliación. Así, se non participa nas sesións, a porcentaxe de traballo na aula podería non contar para a nota, e repartirase entre os outros instrumentos. Esa parte da porcentaxe de traballo na aula derivarase aos outros instrumentos de avaliación.

No caso de que o profesor o solicite, os alumnos deberán traer o xustificante médico axuntando as prescricións médicas sobre as prácticas físicas non aconselladas.

### **Criterios de recuperación:**

Ao tratarse dunha avaliación continua, o alumnado que non supere a materia nalgún dos trimestres poderá mellorar a súa nota no seguinte trimestre. Desta forma o alumnado que aprobe o derradeiro trimestre terá aprobada a materia.

No caso de non aprobar a materia no derradeiro trimestre, nin que a media das puntuacións dos diferentes trimestre lle alcance a un 5 terá que realizar as probas escritas e/ou os diferentes traballos da materia para xuño. As probas constarán de diferentes tarefas relacionadas cos aprendizaxes feitos durante todo o curso.

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

O alumnado coa materia pendente de cursos anteriores terá varias posibilidades para recuperar a materia:

Aprobar calquera dos trimestres da avaliación en curso. Isto significará o aprobado automático dos cursos anteriores. Xa que os criterios de avaliación que se tratan nos cursos seguintes son unha ampliación dos cursos de precedentes.

Seguimento e información do alumnado mediante a realización das probas escritas e traballos do curso pendentes correspondentes a cada unidade didáctica.

Realización dunha proba global na data sinalada polo centro. Farase un exame escrito e un traballo relacionado cos temas da materia.

Nestes casos informarase ó alumno afectado para aconsellarlle a mellor opción.

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

Unha vez coñecidas as características de cada alumno/a, valorarase a necesidade de variar o proceso de ensinanza-aprendizaxe. A área de educación física permite amplas posibilidades de adaptar o modelo de ensinanza. Así ás veces a adaptación farase en base ó grupo e outra de cara o individuo; noutras situacións faranse adaptacións en todo o curso, na unidade didáctica e mesmo na propia sesión.

Entre os instrumentos de atención á diversidade, contémpanse os seguintes:

Formación de grupos de nivel. Á hora de aprender xestos motores é moita a diversidade que se encontra nun grupo. A proposta para crear un acceso equitativo aos obxectivos da materia comeza coa ensinanza progresiva e a formación de diferentes ritmos de aprendizaxe. O alumnado poderá formar grupos de aprendizaxe, cunhas tarefas concretas segundo o seu nivel motriz.

Ensinanza recíproca: usarase este método para paliar a posible incapacidade para adicar o mesmo tempo a cada alumno/a. Ademais posibilita a integración do propio alumno/a no proceso.

Ensinanza individualizada: o profesor como norma xeral irá corrixindo as condutas motoras de cada alumno de forma individual.

Na parte conceptual adicarase tempo á resolución de dúbidas e preguntas relacionadas coa unidade didáctica.

O uso das tecnoloxías, sobre todo a gravación en vídeo é un instrumento moi eficaz para corrixir movementos e que cada alumno poda valorar por si mesmo os súa competencia motora.

Valorarase os intereses do alumnado en canto as súas preferencias sobre determinados contidos ou tarefas na aula. Podendo repetirse as tarefas que sexan do seu agrado, sempre no contexto da programación.

Na parte conceptual poderanse facer simplificacións de determinados conceptos, tentando respectar o espírito dos criterios de avaliación.

A valoración do alumnado con necesidades educativas específicas de apoio educativo que requiran unha adaptación curricular, realizarase en base a uns criterios diferentes segundo sexan as necesidades que presenten. Como non se poden establecer medidas de carácter xeral, debido ás múltiples posibilidades que se poden presentar, os criterios de avaliación específicos destes alumnos, reflectiranse na adaptación curricular individual de cada un de eles en colaboración co Departamento de Orientación.

Atención do alumnado a través das diferentes plataformas corporativas: abalar e edixgal e tamén a través do correo electrónico

### 7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.1 - Comprensión lectora, a expresión oral e escrita	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - Comunicación audiovisual				X	X		
ET.3 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Emprendemento social e empresarial	X		X	X	X	X	X
ET.5 - O fomento do espírito crítico e científico	X	X	X				
ET.6 - A educación emocional e en valores				X	X	X	X
ET.7 - A igualdade de xénero				X	X	X	X
ET.8 - A creatividade				X	X	X	X

**Observacións:**

Comprensión lectora, a expresión oral e escrita: exposición verbal de cada un dos temas comunicando ós alumnos os obxectivos sobre a materia; o departamento proporcionará ó alumnado os apuntes escritos sobre a unidade didáctica correspondente, e despois cunha proba escrita os alumnos reflectirán a súa competencia escrita.

Comunicación audiovisual: presentación de traballos en formato vídeo e audio, gravación de representacións, coreografías ou xestos motrices

Competencia dixital: todas as comunicacións faranse a través de Edixgal

Emprendemento social e empresarial: é unha constante nesta materia onde fanse constantes propostas sobre problemas motores ou tamén a asignación de tarefas. A capacidade organizativa e a actividade serán dos dous elementos que veñen reflectidos na folla de observación do alumnado.

O fomento do espírito crítico e científico: traballarase aspectos relacionados cos coñecementos do corpo, as evidencias científicas relacionadas coa aprendizaxe motora, os adestramentos, a nutrición...

A educación emocional e en valores: desde este departamento promoverase a prevención e resolución pacífica de conflitos xurdidos no contexto da materia, buscando solucións de compromiso por parte do alumnado e analizando as posibles causas do problema; fomentarse a práctica da actividade física como modo de integración do alumnado, evitando os papeis fixos dentro dos xogos e deportes.

A igualdade de xénero: fomentarse igualdade efectiva entre homes e mulleres e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade, faranse agrupacións mixtas nas tarefas das sesións, variarase a formación de grupos e parellas.

Creatividade: incentivaranse as actividades que promovan as aptitudes como a creatividade (especialmente dentro do bloque de expresión corporal), a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico.

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Inscrición no programa XOGADE	participación nas propostas de dita entidade ao longo do curso	X	X	X
Semana do RCP	Aprendizaxe das pautas básicas ante accidentes	X		
Actividades nos recreo	Fomento da actividade física no tempo de lecer	X	X	X
Magosto en Chan da Lagoa	Participación en xogos e retos	X		
Retos deportivos cooperativos	Participación nas actividades no recreo ou na data sinalada	X		
Charlas	con mulleres e homes deportistas relacionados coa actividade física	X	X	X
Iniciación deportiva	Obradoiros de diferentes modalidades deportivas ofertadas polos clu	X	X	
Charla AESLEME	AESLEME (Asociación de lesionados medulares)		X	
Carreira de orientación	campionato provincial de orientación		X	
Convivencia na praia I (setembro)	Actividades deportivas variadas nunha das praias cercanas	X		
Convivencia na praia I (xuño)	Actividades deportivas variadas nunha das praias cercanas			X
Probas DAFIS	Medición de parámetros antropométricos e funcionais	X		
XOGADE	Participación nas actividades ofertadas polo programa XOGADE	X	X	

### Observacións:

Durante o desenvolvemento do curso realizaranse unha serie de actividades con características especiais respecto das sesións ordinarias. Estas actividades polas súas peculiaridades non teñen encaixe na duración e no espazo cotiá, por diversas razóns como a necesidade de traslado do alumnado cara a usar instalacións ou material específico; a duración da actividade que exceda a duración dunha sesión; a profundidade dos contidos; a asistencia a unha representación ou charla. Algunhas das actividades serán saídas do centro con carácter globalizador e multidisciplinar.

Nos recreos, abrírase o pavillón para que o alumnado poida realizar actividades reguladas seguindo as normas de convivencia, inclusión e xestión compartida do espazo. Aceptarase por parte do alumnado as propostas que permitan unha actividade organizada e que non supoña un risco para o alumnado nin un deterioro do material ou das instalacións.

Todas as actividades terán un carácter inclusivo, favorecendo a participación de todo o alumnado. Fomentaranse especialmente as actividades mixtas.

O alumnado poderá usar de forma igualmente organizada as pistas exteriores, tornándose no uso do espazo.

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

<b>Indicadores de logro</b>
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
Valoración da pertinencia da distribución dos criterios de avaliación nas unidades didácticas
Valorar o grado de consecución dos mínimos de consecución e a dificultade para acceder a eles.
Valoración da relación entre os criterios de avaliación e os mínimos de consecución
Avaliar os instrumentos de avaliación, de cara a afianzar ou introducir melloras no proceso.
Metodoloxía empregada
Valoración da distribución do alumnado na aula.
Valoración da pertinencia das probas conceptuais en cada unha das unidades didácticas. Nas que veña reflectida a capacidade do alumnado para asimilar os conceptos, así como as competencias lingüística, matemática ou científica.
Comprobar a idoneidade das probas físicas de carácter coordinativo, onde valorarase o grado de aprendizaxe do alumnado rexistrando os parámetros motrices ou xestos técnicos.
Comprobar a idoneidade da metodoloxía da ensinanza en relación aos criterios de avaliación acadados
Medidas de atención á diversidade
Valoración das unidades didácticas e as súas posibilidades para acadar os criterios de avaliación
Valoración da folla de observación, onde valoraranse as competencias sociais: formación de grupos de aprendizaxe, solución de conflitos dentro do grupo... ; sentido da iniciativa: capacidade de organización, de resolución das tarefas asignadas...;competencia lingüística: capacidade de comunicación dentro do grupo, intervención nas sesións (dúvidas, preguntas, aclaracións...)

#### Clima de traballo na aula

Valoración do rexistro das impresións do alumnado, a través dun caderno de incidencias onde o alumnado poda verter as súas inquedanzas sobre os contidos impartidos, as sesións, as propias tarefas e mesmo a metodoloxía empregada. Esta mesma situación poderase verbalmente ó final de cada sesión, de cada unidade didáctica e mesmo ó final do curso.

Avaliar o nivel de implicación a nivel motivador do alumnado no seu tempo de lecer. Desde o departamento de educación física preténdese ofertar ó alumnado unha paleta de posibilidades de actividades físicas, deportivas, expresivas ou de outro tipo que poidan chegar a satisfacer as necesidades do alumnado. O obxectivo tamén é ofertar as amplas posibilidades de desfrute da actividade física que existen na actualidade.

#### Descrición:

O docente manterá un feedback constante en relación a súa actividade e as posibilidades de intervir sobre o proceso pedagóxico: variando instrumentos de avaliación, as unidades didácticas, a metodoloxía, ou a atención á diversidade... usará estes indicadores para a verificación do proceso.

O procedemento basearase:

Nas opinións do alumnado

Na porcentaxe de alumnado que acada os criterios de avaliación

Na eficiencia da metodoloxía

No tempo de actividade efectiva

No grado de implicación motivador do alumnado

No grado de mellora do alumnado

Na capacidade de cohesión do grupo

No tratamento dos temas transversais

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

Co obxecto de manter unha actitude crítica coa redacción da programación e a súa aplicación educativa, desde este departamento propóñense as seguintes medidas:

Revisión trala finalización de cada unidade didáctica de: a periodización das unidades didácticas, criterios de avaliación integrados en cada unidade didáctica e o grado mínimo de consecución. Trátase de valorar o cumprimento e adecuación destes parámetros tras o desenrolo de cada unidade didáctica. Realízase un estudo de cada un dos 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 e a información reflectida no caderno de sesións.

Reunión co alumnado tras cada sesión na que eles poidan manifestar o seu punto de vista de cara ós puntos positivos ou as carencias de cada contido (actividades, metodoloxía, carga teórica, material didáctico, duración do contido...)

Valorar a relación entre os criterios de avaliación e os mínimos de consecución

Valorar a dificultade de aplicar algúns mínimos de consecución

#### 9. Outros apartados