

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36000247	CPI de Cova Terreña	Baiona	2022/2023

Área/materia/ámbito

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

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	23
4.2. Materiais e recursos didácticos	25
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	26
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	26
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	28
6. Medidas de atención á diversidade	28
7.1. Concreción dos elementos transversais	28
7.2. Actividades complementarias	29
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	30
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	31
9. Outros apartados	31

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 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.

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	

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Poñémonos en forma	A condición física é un requisito imprescindible no desenvolvemento dos	17	12	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Poñémonos en forma	difrentes retos físicos como os xogos e deportes. Ademáis tamén é un bo indicador de saúde. A súa protención incrementa as nosas posibilidades de movemento e o benestar.	17	12	X		
2	Melloramos a nosa coordinación	Melloramos as habilidades coordinativas básicas cara á construción de programas de movementos máis complexos, sentando as bases dunha motricidade integral.	16	12	X		
3	Xogamos ao rugby.tag	Traballamos o deporte desde a comprensión e os valores	15	12		X	
4	Practicamos Parkour	Desenvolvemos a capacidade de aprendizaxe e control dos movementos	15	11		X	
5	Imos de sendeirismo	Facemos unha ruta pola contorna para descubrir a riqueza cultural na que vivimos (arqueoloxía, fauna e flora...)	4	1		X	
6	Movémonos con ritmo	Facemos unha coreografía cunha base musical como vehículo de expresión	17	11			X
7	Xogamos ao Noqball	Aprendemos unha nova disciplina deportiva baseada no uso de implementos, con diferentes roles e unhas regras que favorecen a inclusión	16	11			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Poñémonos en forma	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Comprender os criterios dun quecemento axeitado Comprender os elementos básicos dunha alimentación saudable Coñecer os elementos clave da educación postural Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...	PE	15
CA2.2 - 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		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar unha serie de exercicios estándar mantendo a frecuencia cardíaca e o nivel de esforzo dentro dos marxes que permitan prolongar o exercicio ao tempo asignado. Ser capaz de facer unha medición autónoma das propias capacidade motrices		
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		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Respectar ao resto dos compañeiros durante a realización das tarefas, cooperando e mellorando o clima da aula Manter e manifestar unha postura crítica sobre os comportamentos violentos e discriminatorios no deporte		
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 o uso das aplicacións móbiles para a mellora da saúde		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Solucionar os conflitos a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados	TI	85
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos para paliar posibles doenzas.		
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		
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 variadas tarefas das sesións presenciais tentando mellorar e respectando ao resto de participantes		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Solucionar os conflitos a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados		
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.	Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias buscando integrar a todo o mundo na actividade		
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.	Manter o control sobre a actividade, realizando unha práctica segura e mantendo o control sobre a actividade		

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

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
2	Melloramos a nosa coordinación	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Comprender e aplicar os criterios dun quecemento axeitado Comprender os elementos básicos dunha alimentación saudable Coñecer os elementos clave da educación postural Aplicar as técnicas básicas de relaxación mantendo o control corporal Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...	PE	20
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Realizar e coñecer os modelos de movemento facendo unha valoración propia e allea xustas.		
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		
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	TI	80

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos para paliar posibles doenzas.		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o dialogo, as boas formas e ton axeitado.		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando as normas e regulando a actividade.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Manter o control sobre a actividade, realizando unha práctica segura e mantendo o control sobre a actividade		
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 control e o dominio dos xestos motores básicos, resolvendo as dificultades que aparezan durante a aprendizaxe		
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 variadas tarefas das sesións presenciais tentando mellorar e respectando ao resto de participantes		
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 sesións presenciais tentando mellorar e respectando ao resto de participantes		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Saúde mental:

Contidos

- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Capacidades 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.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
3	Xogamos ao rugby.tag	12

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.	Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias buscando integrar a todo o mundo na actividade Seguir as regras nos diferentes xogos ou deportes Manter unha actitude de equidade no xogo Coñecer as figuras femininas e masculinas destacadas dentro do deporte galego	PE	9

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar de exercicios estándar mantendo a frecuencia cardíaca e o nivel de esforzo dentro dos marxes que permitan prolongar o exercicio ao tempo asignado.	TI	91
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Comprender os criterios dun quecemento axeitado 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		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Manter e manifestar unha postura crítica sobre os comportamentos violentos e discriminatorios no deporte		
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		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos para paliar posibles doenzas.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades 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 compañei		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Coñecer as características da actividade para manter o control da mesma a través da observación, análise, anticipando situacións para tomar decisións máis axustadas recoñecendo a lóxica interna da actividade Interpretar as accións dos contrarios, adaptando as accións propias ás situacións variables		

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 dos elementos espaciais que interveñen na actividade (velocidade, traxectorias, efectos...) Realizar axustes en base ao manexo do esquema corporal (equilibrio, control segmentario, velocidade, traxectorias...) en relación á demanda da actividade buscando solucións creativas		
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 a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados rexeitando as condutas contrarias á convivencia Seguir estratexias de autorregulación do esforzo e a capacidade de superación. Manter un alto grado de respecto á figura do árbitro		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

UD	Título da UD	Duración
4	Practicamos Parkour	11

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Comprender os criterios dun quecemento axeitado Coñecer os elementos clave da educación postural Manter as normas básicas de hixiene: cambio de muda, aseo...	TI	100
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		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	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		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando as normas e regulando a actividade. Organizar a práctica física en base aos criterios da lóxica da actividade e a motivación polo esforzo Xestionar o material a súa colocación, deseño, construción e integración na práctica habitual		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	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		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Realizar composicións individuais 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		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houberse) 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, análise, anticipando situacións para tomar decisións máis axustadas recoñecendo a lóxica interna da actividade		
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 Manter o control dos elementos espaciais que interveñen na actividade Realizar axustes en base ao manexo do esquema corporal en relación á demanda da actividade buscando solucións creativas		

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 sesións presenciais tentando mellorar e respectando ao resto de participantes Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o diálogo, as boas formas e ton axeitado evitando a competitividade desproporcionada		
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 e mantendo o control sobre as situacións motrices		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	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		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Capacidades 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
5	Imos de sendeirismo	1

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.	Coñecer e manexar as aplicacións móbiles para a mellora da saúde	TI	100
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	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		
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar nas actividades respectando aos compañeiros desde o dialogo, as boas formas e ton axeitado		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando as normas e regulando a actividade. Organizar a práctica física en base aos criterios de respecto aos compañeiros, a lóxica da actividade e a motivación polo esforzo		

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 sesións presenciais tentando mellorar e respectando ao resto de participantes		
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 e mantendo o control sobre as situacións motrices		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	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. Levar a cabo accións de mellora da contorna: recollida de lixo, desprazamento a pé ou en bicicleta		
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.	Respectar as normas de circulación, o coidado e respecto do medio ambiente e ás persoas que comparten o uso do espazo		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
6	Movémonos con ritmo	11

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Aplicar as técnicas básicas de relaxación mantendo o control corporal		
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 Coñecer e manexar as aplicacións móbiles para a mellora da saúde		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Solucionar os conflitos a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados	TI	100
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Manter a organización nas tarefas, facendo grupos, aplicando as normas e regulando a actividade. Organizar a práctica física en base aos criterios de respecto aos compañeiros, a lóxica da actividade e a motivación polo esforzo		
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.	Realizar coreografías grupais 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		
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		
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 Asumir o rol nas tarefas respectando aos compañeiros		
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 a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados rexeitando as condutas contrarias á convivencia Seguir estratexias de autorregulación do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións 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.	Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias buscando integrar a todo o mundo na actividade Manter unha actitude de equidade no xogo fomentando 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 das manifestacións artístico-expresivas e rítmicas esforzándose na busca da propia expresividade usando o corpo como vehículo expresivo Coñecer os vínculos entre a expresión corporal e a formación da cultura 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"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
7	Xogamos ao Noqball	11

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Ser capaz de realizar de exercicios estándar mantendo a frecuencia cardíaca e o nivel de esforzo dentro dos marxes que permitan prolongar o exercicio ao tempo asignado.	TI	100
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Ser capaz de realizar un quecemento de maneira autónoma Comprender os criterios dun quecemento axeitado 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		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Manter e manifestar unha postura crítica sobre os comportamentos violentos e discriminatorios no deporte		
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 as aplicacións para a mellora do aprendizaxe motriz		
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		
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Realización dunha práctica segura anticipando situacións de risco e realizando exercicios preventivos para paliar posibles doenzas.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades 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 compañei		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Coñecer as características da actividade para manter o control da mesma a través da observación, análise, anticipando situacións para tomar decisións máis axustadas recoñecendo a lóxica interna da actividade Interpretar as accións dos contrarios, adaptando as accións propias ás situacións variables		
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 dos elementos espaciais que interveñen na actividade (velocidades, traxectorias...) Realizar axustes en base ao manexo do esquema corporal (equilibrio, control segmentario, velocidade, traxectorias...) en relación á demanda da actividade buscando solucións creativas		
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 a través do diálogo e o uso dunha linguaxe e ton axeitados rexeitando as condutas contrarias á convivencia Seguir estratexias de autorregulación do esforzo e a capacidade de superación. Manter un alto grado de respecto á figura do árbitro		
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.	Manter unha actitude crítica ante situacións discriminatorias buscando integrar a todo o mundo na actividade Seguir as regras nos diferentes xogos ou deportes Manter unha actitude de equidade no xogo		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.

Contidos

- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

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 un 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 convértese en algo permanente.

¿ Aprendizaxe servizo. O alumnado traballa a súa conciencia crítica e desenvolve unha actitude máis reflexiva.

¿ Autorregulación. Onde o principal obxectivo é 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 reforen 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. Fomentarase 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 asumirase en forma de recollida de información, xeralmente en grupo, ó través dunha rúbrica. O alumnado familiarizarase 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 resolvéndoas; e expresando as dúbidas pertinentes.
- ¿ Manexo do equipo de vídeo ou fotografía.
- ¿ Lectura e resume de algún texto relacionado co tema.
- ¿ Arbitrase, 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 documento (diferentes balóns, aros, conos, cronómetros, petos, picas, bancos, vallas...)

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Ao comezo do curso faranse unha serie de probas para valorar tanto o estado físico do alumnado como o seu manexo dos conceptos.

Establecerase unhas probas físicas básicas para medir a súa competencia motriz, onde concorran probas de condición física e habilidades coordinativas. Tamén poderá facerse un análises antropométrico do alumnado (peso, altura...). As probas físicas estableceranse en base as súas capacidades físicas básicas (forza explosiva, forza resistencia, resistencia aeróbica e flexibilidade).

Rexistrase 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 en 1º da ESO, pois é un curso novo e o profesor descoñece ó alumnado. 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

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
Peso UD/ Tipo Ins.	17	16	15	15	4	17	16	100
Proba escrita	15	20	9	0	0	0	0	7
Táboa de indicadores	85	80	91	100	100	100	100	93

Criterios 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... 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 presenten 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.

Cráterios 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

Ile 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 nota:

¿ Aprobar calquera dos trimestres da avaliación en curso. Isto significará o aprobado automático dos cursos ianteriores. Xa que os criterios de avalaición 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 cursos 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 area 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, contémplanse 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 situación de cada alumno nun grupo 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 estándares de aprendizaxe.

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 có 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	X	X		X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7
ET.3 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Emprendemento social e empresarial	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - O fomento do espírito crítico e científico	X	X		X	X		
ET.6 - A educación emocional e en valores	X	X	X	X	X	X	X
ET.7 - A igualdade de xénero	X	X	X	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; fomentarase a práctica da actividade física como modo de integración do alumnado, evitando os papeis fixos dentro dos xogos e deportes.

A igualdade de xénero: fomentarase 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
Semana do RCP	Programa adicado á divulgación dos primeiros auxilios
Ruta de sendeirismo ao estuario da Foz	Observación da fauna e flota e actividade de plogging
XOGADE	Participación nas actividades ofertadas polo programa XOGADE
Programa Terra (patios escolares)	Fomento da actividade física e dinamización do tempo de lecer
Magosto	Participación nas actividades do magosto

Actividade	Descrición
Charlas	Con mulleres e homes deportistas, deportistas con diversidade funcional...
Clases sen fume	Actividades de prevención do tabaquismo
Mañá na praia finais de verán	Actividades deportivas na praia
Mañá na praia inicio de verán	Actividades deportivas na praia
Ruta de sendeirismo	Subida á estación arqueolóxica de Outeiro dos Lameiros e charla cun especialista
Actividades de fin de ano	Participación nos retos cooperativos

Observacións:

Durante o desenrolo 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

Indicadores de logro
Valoración da pertinencia da distribución dos criterios de avaliación nas unidades didácticas
Valoración da distribución do alumnado na aula.
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
Valoración das unidades didácticas e as súas posibilidades para acadar os criterios de avaliación
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.
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...)

<p>Valoración do rexistro das impresións do alumnado, a través dun caderno de incidencias onde o alumnado poda verter as súas inquiredanzas 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.</p>
<p>Comprobar a idoneidade das probas físicas de carácter coordinativo, onde valorarase o grado de aprendizaxe do alumnado rexistrando os parámetros motrices ou xestos técnicos.</p>
<p>Avaliar os instrumentos de avaliación, de cara a afianzar ou introducir melloras no proceso.</p>
<p>Avaliar o nivel de implicación a nivel motriz do alumnado no seu tempo de lecer. Desde o departamento de educación física preténdese ofertar ó alumnado unha paleta de posibilidades de actividades física, 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.</p>
<p>Comprobar a idoneidade da metodoloxía da ensinanza en relación aos criterios de avaliación acadados</p>

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 motriz 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 proponse 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