

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15021470	IES Canido	Ferrol	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	2º ESO	3	105

Réxime

Réxime xeral-ordinario

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	37
4.2. Materiais e recursos didácticos	46
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	47
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	47
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	49
6. Medidas de atención á diversidade	50
7.1. Concreción dos elementos transversais	55
7.2. Actividades complementarias	56
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	56
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	59
9. Outros apartados	61

1. Introducción

No IES CANIDO hai dous grupos en 2º de ESO, con 32 alumnos e alumnas en cada un deles (A e B). Entre o alumnado destacamos:

- 2 alumnos/as que repiten curso (un en cada grupo)
- 1 alumna con unha discapacidade (asma) que esta dada de alta no programa de Alerta escolar
- 15 alumnos/as susceptibles de contar medidas de atención a diversidade (2 altas capacidades, 7 TDAH, 6 dificultades de aprendizaxe)
- Non temos alumnos/as exentos da materia (poderán solicitar a exención da materia quen curse estes estudos e simultaneamente acredite ter a condición de deportista de alto nivel ou de alto rendemento, ou ben realizar estudos das ensinanzas profesionais de Danza)

As instalacións do Departamento de Educación Física constan dun pavillón pequeno cuberto, unha pista polideportiva e un ximnasio. A distribución horaria establecida polo centro favorece que nunca coinciden dous grupos ao mesmo tempo.

Na contorna hai dous pequenos parques que rodean o centro, e un deles dispón dunha instalación de calistenia. A maiores temos un carril bici e paseo marítimo a menos dun kilómetro do centro.

A materia impártese en lingua galega.

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			
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	

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			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	CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA	Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica	10	12	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA	deportiva. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.	10	12	X		
2	PRIMEIROS AUXILIOS	Situacións de emerxencia. Iniciación aos primeiros auxilios básicos. RCP.	9	3	X		
3	Deportes Tradicionais	Xogos e deportes populares. Relación coas capacidades físicas básicas.	9	8	X		
4	HABILIDADES XIMNÁSTICAS E ACROSPORT	Introdución e regulamento. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas do deporte.	9	10	X		
5	BÁDMINTON	INTRODUCCIÓN E REGULAMENTO. Técnica e táctica básicas. Relación coas capacidades físicas básicas.	9	12	X	X	
6	O tchukball	INTRODUCCIÓN E REGULAMENTO. Técnica e táctica básicas. Relación coas capacidades físicas básicas.	9	8		X	
7	DEPORTES ALTERNATIVOS	Dodgeball, Fornite, Colpbol, Pinfubote, fútbol gaélico...	9	12		X	
8	ATLETISMO: VELOCIDADE E RELEVOS	Iniciación á velocidade e os relevos. Técnica e relación coas CFB.	9	8		X	
9	FLOORBALL	INTRODUCCIÓN E REGULAMENTO. Técnica e táctica básicas. Relación coas capacidades físicas básicas.	9	12			X
10	DEPORTES DE RAQUETA: Pádel e Pickelball	INTRODUCCIÓN E REGULAMENTO. Técnica e táctica básicas. Relación coas capacidades físicas básicas.	9	14			X
11	ACTIVIDADE FÍSICA NA CONTORNA URBANA E NATURAL	Mobilidade, sendeirismo, orientación e aproveitamento de espazos par a práctica de actividade física.	9	6			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA	12

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.	Obtén un cinco na proba escrita de coñecementos sobre capacidades físicas básicas, vida saudable e sistemas de adestramento.	PE	30

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realiza e /ou propón un quecemento específico. Realiza voltas á calma de xeito activo.	TI	70
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Consegue transmitir información a través de recursos e/ou aplicacións dixitais.		
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.	Coñece e emprega algún recurso dixital dos propostos.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Coñece e emprega algún recurso dixital dos propostos.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases. Atendendo ás normas básicas de seguridade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Coñece e emprega algún recurso dixital dos propostos.		
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.	Obtén un cinco nas probas motrices propostas atendendo a criterios técnicos.		
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.	Resolve os problemas motrices propostos obtendo unha valoración de cinco nos indicadores.		
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.	Obtén un cinco nas probas motrices propostas atendendo a criterios técnicos.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.

Contidos

- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Traballo compensatorio da musculatura postural.
- Coidado do corpo: queceamento 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:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
 - 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.
 - A actividade física e o deporte como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social, superación persoal e medio para previr trastornos alimentarios.
 - 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.
- 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.
- 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.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
2	PRIMEIROS AUXILIOS	3

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Deseña actividades coa intención de prever lesións	PE	80
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.	Deseña actividades coa intención de prever lesións		
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.	Describe algúns dos protocolos de intervención.		
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.	Describe algunhas das normas básicas de seguridade.	TI	20
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.	Coñece e comprende os riscos do mundo dixital		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Saúde social: - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer), protocolo 112 e soporte vital básico (SVB).

UD	Título da UD	Duración
3	Deportes Tradicionais	8

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.	Obtén un cinco na proba escrita de coñecementos sobre capacidades físicas básicas, vida saudable e sistemas de adestramento.	PE	30
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.	Obter un cinco nunha proba escrita de coñecementos básicos sobre situacións de emerxencia e primeiros auxilios.		
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.	Realiza e /ou propón un quecemento específico. Realiza voltas á calma de xeito activo.	TI	70
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.	Amosa actitudes de respecto ecolaboración nas clases.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais.		

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.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais.		
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.	Obtén un cinco na valoración da súa execución nas probas técnicas e motrices esixidas.		
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.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais adoptando distintos tipos de roles.		
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.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes de respecto ás normas de seguridade.		
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.	Coñece e sabe empregar algún recurso dixital dos propostos.		
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.	Obtén un cinco na valoración da súa execución nas probas técnicas e motrices esixidas.		
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.	Obtén un cinco na valoración da súa execución nas probas técnicas e motrices esixidas.		
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.	Obtén un cinco na valoración da súa execución nas probas técnicas e motrices esixidas.		
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.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais adoptando distintos tipos de roles.		

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.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais adoptando distintos tipos de roles.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais adoptando distintos tipos de roles.		
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.	Obtén un cinco na rúbrica de traballo en clase amosando actitudes respetuosas e comprometidas cos demais adoptando distintos tipos de roles.		
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.	Obtén un cinco na valoración da súa execución nas probas técnicas e motrices esixidas.		
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.	Obtén un cinco na valoración da súa execución nas probas técnicas e motrices esixidas.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.

Contidos

- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, do contexto e dos parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
 - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- 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.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
 - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.
- 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.
- Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Influencia do deporte na cultura actual: o deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos e negativos.

UD	Título da UD	Duración
4	HABILIDADES XIMNÁSTICAS E ACROSPORT	10

Cráterios 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.	Obtén un cinco na valoración das probas propostas.	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.	Deseña e leva a cabo un quecemento xeral e/ou específico.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases atendendo ás normas básicas de seguridade.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases atendendo ás normas básicas de seguridade.		
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.	Obtén un cinco na valoración das probas propostas.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		

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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases atendendo ás normas básicas de seguridade.		
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.	Emprega e coñece algún dos recursos dixitais propostos.		
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.	Obtén un cinco na valoración das probas propostas.		
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.	Obtén un cinco na valoración das probas propostas.		
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.	Obtén un cinco na valoración das probas propostas.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
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.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.- Saúde social:<ul style="list-style-type: none">- 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:<ul style="list-style-type: none">- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.- Toma de decisións:<ul style="list-style-type: none">- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, 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.- 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.<ul style="list-style-type: none">- 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.<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, análise crítica.<ul style="list-style-type: none">- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
5	BÁDMINTON	12

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade vinculados ás devanditas manifestacións.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula e un cinco na proba escrita de regulamento do deporte.	PE	31
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	TI	69
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de 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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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.	Executa secuencias técnicas e tácticas axeitadas activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Coñece e emprega algún dos recursos dixitais propostos.		
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.	Executa, comprende e avalía os exercicios empregados. Obtén un cinco na táboa de indicadores de traballo na aula.		
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.	Obtén un cinco na execución dun circuito técnico.		
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.	Obtén un cinco na execución dun circuito técnico.		
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.	Obtén un cinco na execución dunha proba motriz.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, 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. - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
6	O tchukball	8

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	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.	Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de dosificación do esforzo, alimentación saudable e hixiene durante a práctica de actividades 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.	Respecta as tres partes da sesión e toma medidas de prevención de lesións nas prácticas		
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.	Práctica activa respectando aos compañeiros e material da materia.		
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.	Respecta as tres partes da sesión e toma medidas de prevención de lesións nas prácticas		

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.	Obter un 5 (cinco) nas probas prácticas.		
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.	Práctica activa respectando aos compañeiros e material da materia.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Coñece e emprega algún dos recursos dixitais propostos.		
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.	Obtén un cinco na proba motriz proposta.		
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.	Obtén un cinco na proba motriz proposta.		
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.	Obtén un cinco na proba motriz proposta.		
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.	Obtén un cinco na proba motriz proposta.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, 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. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - 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 da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
7	DEPORTES ALTERNATIVOS	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.	Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo adaptado ás actividades físico deportivas propostas.	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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Emprega as técnicas básicas en cada actividade de xeito individual, cooperativo ou colaborativo.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Explicar contidos con axuda dalgún tipo de soporte dixital.		
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.	Executa, comprende e avalía os exercicios empregados. Obtén un cinco na táboa de indicadores de traballo na aula.		
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.	Obtén un cinco na execución dun circuito técnico ou en situacións reais de xogo		

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.	Obtén un cinco na execución dun circuito técnico ou en situacións reais de xogo		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións:

Contidos

- 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.
- 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.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
8	ATLETISMO: VELOCIDADE E RELEVOS	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Realiza procesos de activación corporal, dosificación do esforzo adaptados ao deporte e coñece e adopta hábitos saudables.	PE	20
CA1.1 - Establecer e organizar secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de 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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	TI	80
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.	Emprega as técnicas básicas en cada actividade de xeito individual, cooperativo ou colaborativo. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Elaborar e explicar un contido con axuda de distintos tipos de soportes dixitais.		

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula		
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.	Obtén un cinco no circuito ou proba técnica proposta.		
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.	Obtén un cinco no circuito ou proba técnica proposta.		
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.	Obtén un cinco no circuito ou proba técnica proposta.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.

Contidos

- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Saúde social:
 - 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.
- 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.
- 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.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
 - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
9	FLOORBALL	12

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de 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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Emprega algún recurso dixital para profundizar no coñecemento da UD. Realizar ficha ou test sobre regulamento.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos e desempeña recursos técnico-tácticos básicos en situación real de xogo colectivo.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos e desempeña recursos técnico-tácticos básicos en situación real de xogo colectivo.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos e desempeña recursos técnico-tácticos básicos en situación real de xogo colectivo.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais.- Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos.- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.- Saúde social:<ul style="list-style-type: none">- 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:<ul style="list-style-type: none">- Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo.- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.- Toma de decisións:<ul style="list-style-type: none">- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, 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.- 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.<ul style="list-style-type: none">- 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.<ul style="list-style-type: none">- Funcións de arbitraje deportiva.- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

Contidos

- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica.
- Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
10	DEPORTES DE RAQUETA: Pádel e Pickelball	14

Craterios 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.	Obtén un cinco na proba escrita e/ou ficha de traballo sobre a unidade proposta.	PE	30
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	TI	70
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de 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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Emprega algún recurso dixital para profundizar no coñecemento da UD. Realizar ficha ou test sobre regulamento.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos.		
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.	Obtén un cinco nos circuitos técnicos propostos.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
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.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as normas básicas. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable e valor nutricional dos alimentos. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Establecemento de mecanismos de autoavaliación para reconducir os procesos de traballo. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, 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. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - 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 da capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: as regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego, análise crítica. - Igualdade de xénero nas profesións asociadas ao deporte.

UD	Título da UD	Duración
11	ACTIVIDADE FÍSICA NA CONTORNA URBANA E NATURAL	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Coñece as medidas xerais de prevención de lesións e seguridade. Obtén un cinco na proba escrita.	PE	30
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.	Impacto dalgunhas prácticas na contorna. Obtén un cinco na proba escrita.		
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.	Practicar de forma activa e autónoma nas clases, obtendo un cinco na táboa de indicadores de traballo en aula.	TI	70
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.	Practicar de forma activa e autónoma nas clases, obtendo un cinco na táboa de indicadores de traballo en aula.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

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 o volume e a intensidade da tarefa ás características persoais. - 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. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual. - Novos espazos e prácticas deportivas. - Utilización de espazos urbanos e naturais desde a motricidade. - 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. - Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado. Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado. As situacións de aprendizaxe

integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase. A metodoloxía exposta caracterízase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva. A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

1. ESTILOS DE ENSINO

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles asegúranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F. polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Chegado o momento de decidirse por un

determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexao máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento. Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL E AGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de

vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e enpequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, na contorna do centro hai parques de calistenia, zonas verdes, ... aproveitables para a execución de distintos exercicios e actividades físicas.

OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

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

son:

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

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

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

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión,aproveitaremos ao máximo os materiais que

seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

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

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

dúas partes. Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal. Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN (FEEDBACK)

Na actualidade ninguén dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco. Nesta proposta de Programación, o Coñecemento dos Resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a

acción. Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual. E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, preténdese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

ACTIVIDADES

A función das actividades é a de reforzar os contidos, grazas a elas o alumnado adquire os mesmos. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización. Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaremos diferentes tipos de actividades. As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do

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

6. RUTINAS

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes,

establécense unha serie de rutinas. Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre. Cambio de Roupas: O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio de roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario. Hábitos Hixiénicos: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión. Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Material elaborado polo departamento e aula virtual

Por decisión do departamento non se utiliza ningún

libro de texto para ningún dos niveis, o material didáctico utilizado será elaborado e revisado polo propio departamento. Ao comezo de cada curso elaborárase un inventario co material específico necesario para a práctica de educación física. O material será accesible a través da aula virtual do centro ou con fotocopias entregadas polo profesorado.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma. Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido das U.D.

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

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Proba escrita	30	80	30	0	31	0	0	20	0	30
Táboa de indicadores	70	20	70	100	69	100	100	80	100	70

Unidade didáctica	UD 11	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	9	100
Proba escrita	30	23
Táboa de indicadores	70	77

Criterios de cualificación:

O número mínimo de probas por avaliación son dúas.

1ª Avaliación: Prácticos 50%. Teoría CF 30. Traballo aula 20%

2ª Avaliación: Prácticos 50%. Teoría 30%.Traballo aula 20%.

3ª Avaliación: Prácticos 50%.Teórico 30%. Traballo aula 20%.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O aprobado, encalquera caso, será un 5 (cinco).

CONDUTAS QUE SUPOÑEN UN NEGATIVO (ESO E BACHARELATO)

O profesorado deberá especificar o tipo de conduta e a data na que se produce. Este apartado fai referencia,exclusivamente, a condutas computables

dentro do apartado de traballo activo na aula.

NEGATIVOS CONDUCTAS

1 Indumentaria inapropiada

2 Non traballa

3 Négase a facer clase

4 Non emprega o material correctamente

5 Non trae apuntes

6 Non trae o caderno

7 Non copia no caderno diariamente

8 Emprega o material de xeito inapropiado.

9 Outros (referidas só ao traballo/participación na aula)

Criterios de recuperación:

O alumnado que non supere algunha das avaliacións terá dereito a unha recuperación no mes de xuño.

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

PLAN DE SEGUIMIENTO DE MATERIAS PENDENTES ESO

1. Contidos esixibles. Serán os propios do curso de 3º de ESO. Se o profesorado considera oportuno seleccionar só unha parte dos contidos para avaliar ao alumnado, este deberá ser informado previamente.

2. Programa de reforzo para a recuperación das materias pendentes de cursos anteriores. Estarán

formados por actividades e exercicios prácticos relativos ós contidos non superados e, tamén por exercicios teóricos relativos ós mesmos. Este programa será voluntario, o profesorado ofertará un horario de polo menos dous recreos para levalo a cabo se así o solicita o alumnado.

3. Actividades de avaliación. Os alumnos con materias pendentes terán a posibilidade de recuperar a materia no caso de aprobar a materia no curso vixente.

4. Criterios para superar as materias pendentes pola avaliación continua. Os recollidos na programación do curso e nivel correspondente

6. Medidas de atención á diversidade

Alumnos/as con diversidade funcional física ou lesións temporais ou permanentes.

Os alumnos/as que non poidan realizar a parte práctica, serán valorados coas mesmas porcentaxes da parte teórica e comportamento que os alumnos/as que realicen a parte práctica. No caso de ser posible na parte práctica se lle farán adaptacións (traballos, fichas, exposicións, exercicios adaptados, etc...) que o profesor e departamento de educación física estime oportuno. Os traballos serán sobre os contidos que non poida realizar na parte práctica. Os

alumnos/as terán que xustificar esta condición cun certificado médico oficial ou informe médico que indique; a súa lesión, enfermidade ou patoloxía, exercicios que non pode facer e posibles actividades de rehabilitación.

Adaptación curricular. O modelo aberto e flexible de elaboración do currículo permite realizar adaptacións que, através de modificacións no currículo de cada área, flexibilicen as condicións do proceso de ensino para posibilitar a aprendizaxe de cada alumno. É o labor do profesor no aula a que vai concretar devandita adaptación, reflectíndoa nos distintos aspectos do Proxecto Curricular e, máis concretamente, na programación.

REFORZO EDUCATIVO

O reforzo educativo é unha medida de atención á diversidade que afecta á secuencia de contidos, as formas e aos instrumentos de avaliación, a organización de aula, o agrupamento do alumnado e todo o incluído dentro do ámbito da metodoloxía. Está destinado ao alumnado que coa modificación dos elementos citados pode seguir o proceso ordinario de ensinanza e de aprendizaxe.

A ADAPTACIÓN CURRICULAR

A adaptación curricular dentro da programación debe tender a posibilitar a todos os alumnos a

consecución dunha aprendizaxe construtivo e significativo a través de modificacións que flexibilicen as condicións de desenvolvemento e permitan, a alumnos con distintos niveis de aprendizaxe, motivacións e intereses, posibilidades para desenvolver con éxito a súa actividade. Esta adaptación debe prever posibles solucións aos problemas máis frecuentes cos que nos encontramos a atopar.

Hai dous tipos de adaptacións: as significativas, que afectan en profundidade e modifican o currículo da materia; e as non significativas que non modifican o currículo. Algunhas aspectos que se deben ter en conta na adaptación curricular son as seguintes:

a) Valoración inicial. Un estudio inicial dos alumnos debe achegarnos á súa realidade en canto a diversos factores:

b) Capacidades coordinativas, físicas básicas e de desenvolvemento motor. A través dun estudio dos datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) e de eficacia na conducta motor (valoración da condición física e do nivel de desenvolvemento das calidades motoras e habilidades básicas e específicas, así como das habilidades expresivas). Para iso poderemos establecer unha serie de probas de sinxela execución que nos permitan valorar

onivel de cada alumno.

c) Experiencias previas. A través de enquisas combinadas coas probas do apartado anterior, podemos chegar a facer unha aproximación das distintas actividades realizadas polos nosos alumnos tanto na Educación Física escolar comona práctica de actividades físicas e deportes fóra da escola e do nivel de progresión alcanzado nelas. Neste apartado, sería conveniente considerar aqueles casos nos que experiencias previas poidan supoñer un fracaso e provoquen no alumno un medo ou un rexeitamento á actividade froito da falta de éxito. Un exemplo moi frecuente disto último sonaqueles alumnos que ao ter experiencias traumáticas en actividades de ximnasia deportiva (golpes, lesións) non progresan polo medo xerado por devanditas experiencias. Distinguiremos dous niveis de aplicación. A valoración inicial a principio de curso, especialmente no primeiro curso, que nos servirá para o establecemento de obxectivos terminais, metodoloxía, organización, e avaliación e avaloración a principio de cada unidade didáctica, que nos posibilitará adecuar o nivel dos contidos e o grado deesixencia. Adaptación dos obxectivos. O establecemento dunha serie de obxectivos pechados de obrigado cumprimento podelevarnos a unha

selección inicial que imposibilite, de partida o éxito a determinados alumnos. Pola contra, aflexibilización dos mesmos dentro dunhas marxes favorece que o alumno atope maiores posibilidades para a súa consecución. Isto podémolo lograr establecendo obxectivos principais centrados nos aspectos máis fundamentais que contemplan uns mínimos de referencia e obxectivos secundarios que completen aos anteriores pero que non sexan todos de obrigada cumprimento por parte dos alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto nos obxectivos de ciclo e curso como nos de cada unidade didáctica. Selección e priorización de contidos. É este un dos aspectos de maior importancia dentro da adaptación curricular. Para a consecución dun mesmo obxectivo deben existir distintos camiños, distintos contidos. A selección dos mesmos ten que suscitarse en función das posibilidades de cada centro. Para posibilitar a consecución dos obxectivos por parte de alumnos con distintos niveis debemos priorizar contidos, de forma que haxa uns mínimos e, a partir deles, outros de maior grado de complexidade. Outro camiño para a atención á diversidade é establecer un abanico de contidos referidos a un mesmo obxectivo, dentro dos cales o alumno deba escoller algúns deles en función

das súas características. Empregar materiais didácticos variados. O grado de complexidade da tarefa vén tamén definido polos materiais que empregamos. Utilizar distintas cargas en traballos de condición física, distintos tamaños de balón nos deportes colectivos (en función das características antropométricas dos alumnos) son algúns exemplos sinxelos de realizar. Moitas veces buscamos aumentar a dificultade da tarefa propoñendo exercicios novos que quizais un cambio brusco pola variación de circunstancias que o alumno pode non controlar e que son alleas ao obxecto do ensino. Isto podemos evitalo mantendo as características xerais da actividade e alterando os materiais didácticos. A visualización de vídeos é tamén un elemento de gran axuda para reforzar a aprendizaxe.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSIÓN LECTORA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X						
ET.4 - EDUCACIÓN VIAL								
ET.5 - FOMENTO DO ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.6 - EDUCACIÓN EMOCIONAL	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.7 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10	UD 11
ET.1 - COMPRENSIÓN LECTORA	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X
ET.3 - COMPETENCIA DIXITAL			
ET.4 - EDUCACIÓN VIAL			X
ET.5 - FOMENTO DO ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X
ET.6 - EDUCACIÓN EMOCIONAL	X	X	X
ET.7 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X
ET.8 - EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL	X	X	X

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Actividades colaboración con entidades: protección civil, cruz vermella,...	Charlas RCP para todo o alumnado da ESO e 1º de BAC. Gratuita.		X	
SEMANA AZUL	Actividade no medio natural multideporte. Transporte e custo aproximado de 20€			X
SAÍDAS Á CONTORNA	Contorna próxima do centro e saídas ao medio natural. Gratuitas ou custo de transporte.		X	X
Campionatos internos de distintos deportes	Aberta a todos os grupos de ESO e BAC. Gratuita.	X	X	X

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

Indicadores de logro
Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:
Outros
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren oportunas encada momento. Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (cuestionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Nesta proposta poden suprimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE: Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS. Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tantoas UD como a programación xeral.

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

MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE: Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN: Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación

didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente. O seguimento da programación realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indicarse a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna. Proponse facer o seguimento e a avaliación da programación nos seguintes prazos:- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades

plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.- Ao finalizar o curso escolar. As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

9. Outros apartados