

# 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	4º ESO	2	70

## Réxime

Réxime xeral-ordinario

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	6
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	35
4.2. Materiais e recursos didácticos	46
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	46
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	47
6. Medidas de atención á diversidade	48
7.1. Concreción dos elementos transversais	50
7.2. Actividades complementarias	51
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	51
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	52
9. Outros apartados	52

## 1. Introducción

No IES CANIDO hai dous grupos en 4º de ESO con 30 (grupo A) e 30 (grupo B) alumnos. 2 repetidores no grupo A e un repetidor no grupo B. O noso departamento consta cun pavillón pequeno cuberto, unha pista polideportiva e un ximnasio. Nunca coincidendous grupos ao mesmo tempo. Na contorna hai dous pequenos parques que rodean o centro, nun deles atópase unha instalación de calistenia. A maiores temos un carril bici e paseo marítimo a menos dun kilómetro do centro. A materia impártese en lingua galega.

- Alumnado con algunha enfermidade ou dado de alta no programa de Alerta escolar.

- Alumnado con algunha discapacidade. Non hai.

Alumnado exento da materia (poderán solicitar a exención da materia quen curse estos 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): non hai.

- Alumnado susceptible de contar con medidas de atención á diversidade. Hai varios alumnos en 4º ESO A e en 4º ESO B, alumnado estranxeiro de distintas orixes (Marrocos, Brasil e Ecuador) e con diferentes dificultades de aprendizaxe.

4ºA

1. Alumno con Protocolo de altas capacidades.

1 Alumno con TDAH

## 4ºB ESO

1 Alumna TDAH Repite 4º ESO.

1 Alumna repetidora con Reforzos

1 Alumna: Incorporación tardía ao sistema educativo. Ven de Brasil. Repite 4º ESO.

1 Alumna: Incorporación tardía ao sistema educativo. Ven de Brasil.

1 Alumna: No curso pasado tivo RE en bioloxía e xeoloxía. Pode necesitar RE nalgunha outra materia.

1 Alumno: O curso pasado tivo RE en matemáticas. Podería necesitar RE nalgunha materia. Repetiu 2º ESO.

1 Alumno: O curso pasado tivo RE en lingua castelá, bioloxía e xeoloxía e matemáticas. Pode necesitar RE nalgunha outra materia. Repetiu 4º de primaria.

1 Alumno: Incorporación tardía ao sistema educativo. Ven de Perú.

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

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

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

**Descrición:**

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Planificación do Adestramento e CF	Principios do adestramento traballo básico de planificación.	10	4	X		
2	Primeiros auxilios	Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).	10	2	X		
3	Floorball	Desenvolvemento da táctica do deporte. Relación coas CFB.	10	10	X		
4	Xogos populares	Preparación e coordinación de xogos tradicionais de Galicia.	10	4	X		
5	Voleibol II	Técnica e táctica avanzada do voleibol.	10	10		X	
6	Habilidades Ximnásticas II	Creación de composicións artístico-deportivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. Habilidades Ximnásticas e Acrosport	10	8		X	
7	Nutrición, métodos traballo Forza	Elaboración de rutinas e planificación nutricional e métodos de traballo da forza. Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.	10	8		X	
8	Balonmán II	Desenvolvemento da táctica do deporte. Relación coas CFB.	10	10			X
9	Tenis I	Desenvolvemento da técnica e táctica do deporte. Relación coas CFB.	10	10			X
10	Parkour	Técnicas básicas do deporte.	10	4			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Planificación do Adestramento e CF	4

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Traballo sobre planificación deportiva. Obtén un cinco na proba escrita de coñecementos sobre capacidades físicas básicas, vida saudable e sistemas de adestramento. Obtén un 5 (cinco) nas probas de valoración de resistencia.	PE	10
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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.		
CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, do xénero e da diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información en base a criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases		
CA1.4 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Consegue transmitir información a través de recursos e/ou aplicacións dixitais		
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Coñece as normas ante situacións de emerxencia e os primeiros auxilios básicos.		
CA2.2 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Traballo sobre planificación deportiva. Obtén un cinco na proba escrita de coñecementos sobre capacidades físicas básicas, vida saudable e sistemas de adestramento. Obtén un 5 (cinco) nas probas de valoración de resistencia.	TI	90
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Amosa actitudes de respecto e colaboración nas clases.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de 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.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as medidas básicas de prevención e seguridade. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.1 - Planificar, desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.	Explicar un contido con axuda de distintos tipos de soportes dixitais.		

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Amosa actitudes de respecto ecolaboración nas clases. Amosacapacidade de adaptarse ás tarefaspostas.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Obtén un cinco na táboa de indicadores en relación a criterios técnicos		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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.		



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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Saúde física:<ul style="list-style-type: none"><li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li><li>- Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración.</li><li>- Autorregulación e planificación do adestramento.</li><li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li><li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li><li>- Prácticas insás perigosas, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li><li>- Reflexión crítica sobre a importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li></ul></li><li>- Saúde social:<ul style="list-style-type: none"><li>- Suplementación e dopaxe no deporte.</li><li>- Riscos e condicionantes éticos.</li></ul></li><li>- Saúde mental:<ul style="list-style-type: none"><li>- Esixencias e presións da competición.</li><li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e nas redes sociais.</li><li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li><li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li></ul></li><li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li><li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li><li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:<ul style="list-style-type: none"><li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li><li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li></ul></li><li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:<ul style="list-style-type: none"><li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li></ul></li><li>- Actuacións críticas ante accidentes:<ul style="list-style-type: none"><li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li><li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li><li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li></ul></li></ul>

## Contidos

- Toma de decisións:
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
2	Primeiros auxilios	2

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.	Obter un cinco nunha proba escrita de coñecementos básicos sobre situacións de emerxencia e primeiros auxilios.	PE	35

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándolas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Obter un cinco nunha proba escrita de coñecementos básicos sobre situacións de emerxencia e primeiros auxilios.	TI	65
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Obter un cinco nunha proba escrita de coñecementos básicos sobre situacións de emerxencia e primeiros auxilios.		

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

<b>Contidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> </ul>

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	Floorball	10

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>IA</b>	<b>%</b>
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Obtén un cinco nos indicadores de participación e traballo diario.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando as medidas básicas de prevención e seguridade. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal e mantendo actitudes de seguridade a hora da práctica de AF. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución 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 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Obtén un cinco na execución dun circuito técnico		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballode aula.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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 e aportando no traballo grupal e mantendo actitudes de seguridade a hora da práctica de AF. 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> </ul>

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> <li>- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.</li> </ul>

UD	Título da UD	Duración
4	Xogos populares	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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.	TI	100
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas e explica como aplicalas.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	É capaz de excutar técnicas en distintos xogos populares sen perda de control motriz.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	É capaz de excutar técnicas en distintos xogos populares sen perda de control motriz.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA5.1 - Identificar e contextualizar a influencia social do deporte nas sociedades actuais, valorando as súas orixes, evolución, distintas manifestacións e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.	Coñece os valores culturais das distintas prácticas lúdicas e é capaz de identificar orixes, evolucións e manifestacións..		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas e explica como aplicalas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de adestramento.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.</li> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades volitivas e de superación.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.</li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.</li> <li>- Os deportes como sinal de identidade cultural.</li> <li>- Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...</li> <li>- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.</li> </ul>



## Contidos

- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
5	Voleibol II	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais 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 de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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 realiza un quecemento específico do voleibol.		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolve unha situación real de xogo, aplicando as técnicas básicas e respectando o regulamento. Obter un cinco na táboa de indicadores técnicos de exame.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participa activamente atendendo ás normas básicas de seguridade, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Desenvolve unha situación real de xogo, aplicando as técnicas básicas e respectando o regulamento. Obter un cinco na táboa de indicadores técnicos de exame.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Obter un cinco no exame práctico.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Obter un cinco no exame práctico.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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 atendendo ás normas básicas de seguridade, 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
  - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
6	Habilidades Ximnásticas II	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais 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 de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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 realiza un quecemento específico das habilidades ximnásticas.		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participa activamente atendendo ás normas básicas de seguridade, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Executa atendendo a criterios técnicos unha rutina que recolla entre outros voltereta agrupada, voltereta lateral e equilibrio invertido. Obtendo un cinco(5) na valoración.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Executa atendendo a criterios técnicos unha rutina que recolla entre outros voltereta agrupada, voltereta lateral e equilibrio invertido. Obtendo un cinco(5) na valoración.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.	Executa atendendo a criterios técnicos unha rutina que recolla entre outros voltereta agrupada, voltereta lateral e equilibrio invertido. Obtendo un cinco(5) na valoración.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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 atendendo ás normas básicas de seguridade, 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

- Saúde física:
  - Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
  - Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
    - Sistemas de adestramento.
  - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
  - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.
- Organización de espectáculos e eventos artístico-expresivos.
- Influencia do deporte na sociedade actual en diferentes contextos: xeográfico, cultural, político, económico...
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.

**Contidos**

- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
7	Nutrición, métodos traballo Forza	8

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais 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.	PE	30
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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 executa un quecemento orientado cara as actividades de forza ou forza resistencia.	TI	70
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Deseña e leva a cabo un circuito de forza-resistencia.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participa activamente, atendendo a normas básicas de seguridade, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Realiza test de valoración da condición física e obtén un cinco (5) nos resultados.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	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	%
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Realiza test de valoración da condición física e obtén un cinco (5) nos resultados.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Realiza test de valoración da condición física e obtén un cinco (5) nos resultados.		
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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, atendendo a normas básicas de seguridade, 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autoavaliación das capacidades físicas (como requisito previo á planificación): probas de valoración.</li> <li>- Autorregulación e planificación do adestramento.</li> </ul> </li> </ul>



## Contidos

- Alimentación saudable.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores:
  - Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.
  - Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
8	Balonmán II	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

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 e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Coñece e explica accións individuais e colectivas en situación real de xogo, atendendo a criterios técnico-tácticos, obtendo un cinco de valoración.	PE	30
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais 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.		
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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 executa un quecemento específico do balonmán.		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Executa accións individuais e colectivas en situación real de xogo, atendendo a criterios técnico-tácticos, obtendo un cinco de valoración.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participa activamente, colaborando, atendendo a normas básicas de seguridade, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	TI	70
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Executa accións individuais e colectivas en situación real de xogo, atendendo a criterios técnico-tácticos, obtendo un cinco de valoración.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Executa accións individuais e colectivas en situación real de xogo, atendendo a criterios técnico-tácticos, obtendo un cinco de valoración.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Executa accións individuais e colectivas en situación real de xogo, atendendo a criterios técnico-tácticos, obtendo un cinco de valoración.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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, atendendo a normas básicas de seguridade, 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
  - Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
  - Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
9	Tenis I	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais 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. Obtén un 5 (cinco) nas probas de valoración de resistencia.	TI	100
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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.		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de 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.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, 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 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Executa as técnicas básicas do deporte e obtén un cinco (5) na valoración.		
CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Executa as técnicas básicas do deporte e obtén un cinco (5) na valoración.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	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	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, 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.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e 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.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando, aportando e respectando o traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> <li>- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Actuacións críticas ante accidentes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).</li> <li>- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.
  - Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.
- Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
  - Sistemas de adestramento.
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

UD	Título da UD	Duración
10	Parkour	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Planificar e autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autoavaliación, autorregulación e 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 e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.3 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.4 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA2.5 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso coma do resultado.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución 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 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.	Obtén un cinco na execución dun circuito técnico.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		



Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar e participar activamente asumindo responsabilidades na organización nunha gran variedade de actividades motrices, valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía, facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia e facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas 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 e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.	Participa activamente, colaborando e aportando no traballo grupal. Obter un cinco na táboa de indicadores de traballo de aula.		
CA6.3 - Diseñar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participa activamente, colaborando e aportando no 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"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> </ul> </li> <li>- Planificación e autorregulación de proxectos motores:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecemento de mecanismos para rexistrar e controlar as achegas realizadas polos integrantes do grupo ao longo dun proxecto.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais, medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Toma de decisións:
  - Procura de adaptacións motrices para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.
  - Capacidades perceptivo-motrices nun contexto de práctica: integración do esquema corporal e toma de decisións previas á realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
  - Capacidades condicionais, planificación para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia):
    - Sistemas de adestramento.
  - Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, execución, identificación e corrección dos erros máis comúns.
  - Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Novos espazos e prácticas deportivas urbanas.
  - Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
  - Deseño e organización de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado da contorna próxima, como servizo á comunidade, durante a práctica de actividade física.

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado. Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado. As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase. A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva. A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

### 1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un neste proceso. Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F. Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste. Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento. Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

## 2 . O R G A N I Z A C I Ó N E S P A Z O - TEMPORALAGRUPAMENTOS

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

## UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entenderao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita

someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

## OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces. O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para tentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Preparación da clase de educación física. Os

preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiarse de roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar de roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario. Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito; a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar o alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de respecto mutuo e de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro/a.

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



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

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

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



transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal. Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

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

#### 4. ACTIVIDADES

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

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

## 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñamos, así como do seu obxectivo. Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U.D., con carácter xeral, a

estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido. Para aquelas tarefas onde o obxectivo perseguido sexa entre outros unha aprendizaxe técnica, a estratexia a utilizar será máis analítica. Por exemplo a aprendizaxe dun xesto técnico, comezará cunha aproximación analítica ao mesmo descompoñéndoo en diferentes partes secuenciadas segundo os segmentos corporais implicados no xesto. Por último, para os pasos intermedios entre as aprendizaxes máis analíticas e as máis globais, utilizaremos estratexias sintéticas que nos permitan avanzar na aprendizaxe de todo tipo de contidos. Hai que dicir, que as estratexias utilizadas poden presentarse de forma tanto simultánea como secuencial dentro da mesma sesión. Así mesmo, pódense utilizar en ambos os dous sentidos, é dicir, podemos partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa, podemos partir dunha estratexia máis analítica para rematar cunha máis global.

## 6. RUTINAS

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e

coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes, establécense unha serie de rutinas. Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre. Cambio de Roupa: O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario. Hábitos Hixiénicos: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión. Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado participante na sesióna 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
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Proba escrita</b>	10	35	0	0	0	0	30	30	0	0
<b>Táboa de indicadores</b>	90	65	100	100	100	100	70	70	100	100

Unidade didáctica	Total
<b>Peso UD/ Tipo Ins.</b>	<b>100</b>
<b>Proba escrita</b>	<b>10</b>
<b>Táboa de indicadores</b>	<b>90</b>

**Criterios de cualificación:**

O número mínimo de probas por avaliación son dúas.

1ª Avaliación: Prácticos 50%. Teoría 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, en calquera 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 CONDUTAS

- 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: Ausencias non xustificadas (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.

## **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 as 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, a través 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 imos 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 motriz. A través dun estudio dos datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) e de eficacia na conducta motriz (valoración da condición física e do nivel de desenvolvemento das calidades motrices 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 o nivel 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 como na 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 son aqueles 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 a valoración a principio de cada unidade didáctica, que nos posibilitará adecuar o nivel dos contidos e o grado de esixencia.

Adaptación dos obxectivos. O establecemento dunha serie de obxectivos pechados de obrigado cumprimento pode levarnos a unha selección inicial que imposibilite, de partida o éxito a determinados alumnos. Pola contra, a flexibilización 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 obrigado cumprimento por parte dos alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto nos obxectivos deciclo 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 empregaremos. 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 proponendo 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 - ET.1 - COMPRENSIÓN LECTORA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - ET.3 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X					X	
ET.4 - ET.4 - EDUCACIÓN VIAL								
ET.5 - ET.5 - FOMENTO DO ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.6 - ET.6 - EDUCACIÓN EMOCIONAL	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.7 - ET.7 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - ET.8 - EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10
ET.1 - ET.1 - COMPRENSIÓN LECTORA	X	X
ET.2 - ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X
ET.3 - ET.3 - COMPETENCIA DIXITAL		
ET.4 - ET.4 - EDUCACIÓN VIAL		X
ET.5 - ET.5 - FOMENTO DO ESPÍRITO CRÍTICO E CIENTÍFICO	X	X
ET.6 - ET.6 - EDUCACIÓN EMOCIONAL	X	X
ET.7 - ET.7 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X
ET.8 - ET.8 - EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL	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	
SAÍDAS Á CONTORNA	Contorna próxima do centro e saídas ao medio natural. Gratuitas ou custo de transporte.			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:
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

### Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren oportunas en cada momento.

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 surpimirse 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, tanto as UD como a programación xeral.

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. 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 indícarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

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

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