

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
32016777	IES Carlos Casares	Viana do Bolo	2023/2024

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	28
4.2. Materiais e recursos didácticos	30
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	31
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	31
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	33
6. Medidas de atención á diversidade	33
7.1. Concreción dos elementos transversais	34
7.2. Actividades complementarias	35
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	37
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	38
9. Outros apartados	38

1. Introducción

Programación didáctica para o curso 1º ESO.

O IES Carlos Casares é un centro de ámbito rural abicado no concello de Viana do Bolo, no sueste da provincia de Ourense e recibe alumnos/as dos concellos veciños de Vilariño de Conso e A Veiga. A actividade económica da comarca susténtase no sector primario, fundamentalmente gandeiro, xunto ao forestal e mineiro. No sector secundario, o enerxético é o que máis peso ten coas numerosas centrais hidroeléctricas da zona. A taxa de crecemento demográfico na contorna é negativo e aínda que nos últimos anos está observándose un maior número de nacementos na vila de Viana, a dinámica demográfica reflicte unha pirámide de poboación invertida. Isto explica o baixo número de alumnado. A pesar de ser un centro pequeno, tendo unha soa liña educativa, a oferta educativa do mesmo é bastante ampla: ESO, Bacharelato, FPB de Informática e o Ciclo Formativo de Grao Medio: Atención a persoas en situación de dependencia. Outras ensinanzas que se imparten dende o centro: That's english.

O número total de alumnos no curso 2023/2024 é de 115 distribuídos da seguinte maneira:

ESO: 58 BACHARELATO: 36 FPB: 13 CFGM: 8

Os grupos que teñen EF son:

1º ESO: 11 2º ESO: 15 3º ESO: 16 4º ESO: 16 1º Bacharelato: 17

Na FPB1 e FPB2 lévanse a cabo; dentro do ámbito científico, 2 horas semanais de actividade física para a saúde. Respecto do departamento, é unipersoal, impartindo ademais de EF, a materia Educación Plástica e Visual en 1º e 3º ESO e o Proxecto competencial en 1º e 2º ESO.

Sobre instalacións e recursos materiais, o centro dispón de ximnasio-pavillón, onde está o almacén do material, e pista exterior polideportiva descuberta. Fora do recinto escolar, ao carón o IES, atópase o campo de fútbol municipal, que se solicita anualmente ao concello para a realización de prácticas puntuais. O entorno favorece a realización de actividades na natureza con itinerarios para BTT e rutas de sendeirismo sinaladas no propio concello así como a relativa proximidade da estación de esquí de Manzaneda ou o macizo de Trevinca (35 km). Ao carón da vila, os ríos Camba e Bibei forman xunto ao Conso, o encoro do Vao, que tamén pode aproveitarse para a práctica de actividades acuáticas.

Respecto ás características do curso de 1º ESO:

1.- Nº de grupos deste nivel no centro: 1

2.- Características do grupo:

- Nº de alumnos/as: 11

- Nº de alumnos/as que permanecen un ano máis no mesmo curso: 1

- Alumnado con algunha enfermidade ou dado de alta no programa de Alerta escolar: 1 (diabetes)

- 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): 0

- Alumnado NEAE: 2 (1 por dificultades de aprendizaxe e 1 por incorporación tardía)

5.- Lingua na que se imparte a materia segundo o plan lingüístico do centro: castelán

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	A SESIÓN DE EF	Unidade didáctica para presentar a materia e as bases da estrutura da sesión de clase, favorecendo o coñecemento entre o alumnado do grupo: - Contido da programación didáctica e criterios de cualificación. - Normas de clase e aspectos de obrigado cumprimento (indumentaria, pautas de hixiene, etc...) - Coñecemento das instalacións e dos materiais e normas de seguridade e prevención de accidentes.	4	2	X		
2	O QUECEMENTO XERAL	Unidade didáctica para dar a coñecer e poñer en práctica as bases da estrutura do quecemento como medio básico iniciador de calquera actividade física, así como na utilización da frecuencia cardíaca como medio de control da intensidade do esforzo.	15	10	X		
3	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE	A UD baséase nos aspectos condicionais da capacitación motriz coa identificación das capacidades físicas básicas a través do xogo e a súa relación co funcionamento dos sistemas orgánicos implicados, así como no estado de condición física xeral e saúde. Desenvolverase de maneira especial a resistencia.	15	10	X		
4	XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS: DISCO VOADOR E ULTIMATE	Unidade para tratar a través do deporte alternativo contidos en liña coa filosofía do deporte para todos. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrución de materiais (disco) e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable.	6	6	X		
5	CAPACIDADES PSICOMOTRICES E HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS NAS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS	A UD baséase nos aspectos psicomotrices da capacitación motriz a partir das habilidades motrices básicas como factores determinantes da calidade, eficacia e economía dos movementos. Trátase duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentaremos as futuras actuacións, polo que nos centraremos na identificación e desenvolvemento das capacidades coordinativas e habilidades motrices básicas a través do xogo, como base de aprendizaxe de habilidades motrices específicas ou deportivas. Desenvolveranse de maneira especial habilidades ximnásticas básicas nas que a resolución de problemas en situacións motrices e o establecemento de retos	15	10		X	

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
5	CAPACIDADES PSICOMOTRICES E HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS NAS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS	individuais e colectivos cobrarán protagonismo.	15	10		X	
6	OS XOGOS DE SEMPRE: A RA E A CHAVE	Unidade para tratar a través do xogo popular e tradicional contidos fundamentais da materia, entendendo este como medio de transmisión cultural e de valores tradicionais e propios de Galiza e outras rexións ou países.	5	2		X	
7	DANZAS POPULARES E XOGOS BAILADOS	A danza como actividade xogada e medio de expresión corporal. Unidade para traballar o ritmo a través de xogos bailados e bailes populares autóctonos de Galicia, empregando este recurso como medio trasmisor da cultura propia. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo...	10	6		X	
8	PROTOCOLO PAS E TÉCNICAS DE SVB I	Unidade de coñecemento do protocolo PAS, manobras de SVB e actuación ante atragantamentos. O contido principal desta unidade didáctica é a prevención de accidentes deportivos e os primeiros auxilios. Estes contidos son de vital importancia na sociedade en xeral e na práctica de actividade físico-deportiva en particular, no so por coñecer e detectar cales son os accidentes máis comúns no noso campo, senón tamén por saber actuar de forma correcta ante un accidente (PAS).	10	8			X
9	INICIACIÓN AO BALONMÁN	Unidade para iniciar ao alumnado no balonmán. O deporte colectivo como medio para traballar a resolución de problemas e a interacción social en situacións motrices.	14	12			X
10	POSIBILIDADES DA CONTORNA PARA A PRÁCTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTIVA I	Unidade de exploración e coñecemento das posibilidades da contorna próxima para a práctica da actividade física no medio natural e urbano: normas viarias e uso da bicicleta como medio de transporte, camiños tradicionais para a práctica de sendeirismo ou BTT, piscinas cubertas na comarca.	6	4			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	A SESIÓN DE EF	2

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.2. - Coñece a estrutura dunha sesión de actividade física.	Diferenza nunha sesión de actividade física a fase de activación ou queceamento, a parte principal e a fase de recuperación ou volta a calma.	PE	25
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	75
CA1.3.1. - Identifica e realiza exercicios de queceamento e fase final da sesión de acordo cos contidos.	Identifica e realiza exercicios de queceamento e fase final da sesión.		
CA1.5.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma..	Accede e utiliza a aula virtual (edixgal)		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física	Baleiro	0
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.			
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.

Contidos
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.

UD	Título da UD	Duración
2	O QUECEMENTO XERAL	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.3. - Identifica os obxectivos que persigue o queceamento e coñece as súas partes e pautas básicas de realización.	Identifica os obxectivos do queceamento, partes e pautas básicas de realización.	PE	30
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	70
CA1.3.1. - Identifica e realiza exercicios de queceamento e fase final da sesión de acordo cos contidos.	Identifica e realiza exercicios de queceamento e fase final da sesión de acordo cos contidos.		
CA1.5.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma..	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma na realización de tarefas relacionadas co contido.		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.			
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.

UD	Título da UD	Duración
3	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4.1. - Coñece o concepto de saúde e condición física.	Coñece o concepto de saúde e condición física.	PE	30
CA1.4.2. - Identifica as capacidades físicas básicas e vincúlaas cos sistemas orgánicos implicados nas mesmas	Identifica as capacidades físicas básicas e vincúlaas cos sistemas orgánicos implicados nas mesmas		
CA1.4.3. - Recoñece os perigos para a saúde derivados dun estilo de vida sedentario	Recoñece os perigos para a saúde derivados dun estilo de vida sedentario		
CA1.1.1. - Valora o nivel de condición física xeral a partir dos resultados obtidos en test das capacidades implicadas directamente na saúde (resistencia aerobia, forza-resistencia e flexibilidade)	Valora o nivel de condición física xeral a partir dos resultados obtidos en test das capacidades implicadas directamente na saúde (resistencia aerobia, forza-resistencia e flexibilidade)	TI	70
CA1.1.2. - Realizar adestramentos de carreira continua harmónica adaptando a intensidade aos valores de frecuencia cardíaca correspondentes a un esforzo aerobio, ata manter unha carreira de 12 minutos.	Manter unha carreira continua de 12 minutos.		
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF		
CA1.2.4. - Valora a importancia da alimentación como factor condicionante da saúde.	Valora a importancia da alimentación como factor condicionante da saúde.		
CA1.2.5. - Toma conciencia da importancia dunha educación postural correcta na prevención de enfermidades relacionadas co aparato locomotor.	Toma conciencia da importancia dunha educación postural correcta na prevención de enfermidades relacionadas co aparato locomotor.		
CA1.3.1. - Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.	Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.5.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma..	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA1.6.1. - Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero	Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA3.2.1. - Desenvolver as capacidades condicionais con actitude de superación e resiliencia ante os desafíos físicos	Desenvolver as capacidades condicionais con actitude de superación e resiliencia ante os desafíos físicos		
CA4.3.1. - Aмосa capacidade de superación e tolerancia á frustración nas actividades practicadas.	Aмосa capacidade de superación e tolerancia á frustración nas actividades practicadas.		
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.		Baleiro	0
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.			
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			

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.			
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.

UD	Título da UD	Duración
4	XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS: DISCO VOADOR E ULTIMATE	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	100
CA2.3.1. - Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros	Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA3.1.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Desenvolve proxectos motores de carácter cooperativo ou colaborativo e reconduce a súa actuación a favor do grupo.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais.		
CA3.4.1. - Amosa control e dominio corporal nas actividades realizadas	Amosa control e dominio corporal nas actividades realizadas		
CA4.1.1. - Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza	Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza		
CA4.1.2. - Amosa control nas emocións en situación de competición, evitando actitudes antideportivas.	Amosa control nas emocións en situación de competición, evitando actitudes antideportivas.		
CA4.2.1. - Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero	Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero		
CA4.3.2. - Recoñece a ruptura cos estereotipos de xénero nas actividades practicadas.	Recoñece a ruptura cos estereotipos de xénero nas actividades practicadas.		
CA4.3.3. - Coñece e respecta os regulamentos específicos das actividades practicadas	Coñece e respecta os regulamentos específicos das actividades practicadas		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.			
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.

Contidos

- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.

UD	Título da UD	Duración
5	CAPACIDADES PSICOMOTRICES E HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS NAS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS	10

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.4.4. - Recoñece a importancia das capacidades psicomotrices na calidade dos movementos e vida diaria.	Recoñece a importancia das capacidades psicomotrices na calidade dos movementos e vida diaria.	PE	30
CA3.3.1. - Recoñece as capacidades psicomotrices e habilidades motrices básicas implicadas nas actividades realizadas	Recoñece as capacidades psicomotrices e habilidades motrices básicas implicadas nas actividades realizadas		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	70
CA1.3.1. - Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.	Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA3.1.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA3.4.1. - Amosa control e dominio corporal nas actividades realizadas	Amosa control e dominio corporal nas actividades realizadas		
CA3.5.1. - Amosa actitudes de colaboración e axuda nas actividades propostas	Amosa actitudes de colaboración e axuda nas actividades propostas		
CA4.1.1. - Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza	Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.			
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.			

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.			
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.			
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.

UD	Título da UD	Duración
6	OS XOGOS DE SEMPRE: A RA E A CHAVE	2

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3.3. - Coñece e respecta os regulamentos específicos das actividades practicadas	Coñece e respecta os regulamentos específicos das actividades practicadas	PE	30
CA5.1.1. - Coñece as características de xogos e danzas vinculadas ao patrimonio cultural	Coñece as características de xogos populares e tradicionais vinculados ao patrimonio cultural		
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	70
CA2.3.1. - Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros	Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Axuda na preparación e participa en xogos motores vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras.		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA3.1.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais.		
CA3.4.1. - Aмосa control e dominio corporal nas actividades realizadas	Aмосa control e dominio corporal nas actividades realizadas		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións.		
CA4.1.1. - Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza	Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza		
CA4.1.2. - Aмосa control nas emocións en situación de competición, evitando actitudes antideportivas.	Aмосa control nas emocións en situación de competición, evitando actitudes antideportivas.		
CA4.2.1. - Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero	Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.			
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.		Baleiro	0
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.			
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.			

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

Contidos

- Saúde física:
 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
7	DANZAS POPULARES E XOGOS BAILADOS	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1.1. - Coñece as características de xogos e danzas vinculadas ao patrimonio cultural	Coñece as características de xogos e danzas vinculadas ao patrimonio cultural	PE	30

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Amosa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	70
CA2.3.1. - Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros	Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA3.1.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA3.4.1. - Amosa control e dominio corporal nas actividades realizadas	Amosa control e dominio corporal nas actividades realizadas		
CA3.5.1. - Amosa actitudes de colaboración e axuda nas actividades propostas	Amosa actitudes de colaboración e axuda nas actividades propostas		
CA4.2.1. - Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero	Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero		
CA4.3.1. - Amosa capacidade de superación e tolerancia á frustración nas actividades practicadas.	Amosa capacidade de superación e tolerancia á frustración nas actividades practicadas.		
CA5.2.1. - Participa activamente e con autonomía na representación de danzas populares de Galicia	Participa activamente e con autonomía na representación de danzas populares de Galicia		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.			

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.			
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.			
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.			
CA5.2 - Utilizar intencionadamente e con progresiva autonomía o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na creación e representación de composicións individuais ou colectivas con e sen base musical.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
8	PROTOCOLO PAS E TÉCNICAS DE SVB I	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2.1. - Coñece o protocolo PAS e técnicas de SVB	Coñece o protocolo PAS e técnicas de SVB	PE	30
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	70
CA1.5.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma..	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA2.2.2. - Actúa de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes PAS e SVB	Actúa de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes PAS e SVB		
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física	Baleiro	0
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas. - Conduto PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

UD	Título da UD	Duración
9	INICIACIÓN AO BALONMÁN	12

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3.3. - Coñece e respecta os regulamentos específicos das actividades practicadas	Coñece e respecta os regulamentos específicos das actividades practicadas	PE	30
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	70
CA1.3.1. - Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.	Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.		
CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia evitando activamente a súa reprodución.		
CA2.1.1. - Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.	Identifica e realiza exercicios de quecemento e fase final da sesión de acordo cos contidos.		
CA2.3.1. - Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros	Actúa con deportividade ao asumir os roles de público, participantes e outros		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase respecto a vestimenta e calzado para a práctica segura de actividade física		
CA3.1.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose, a actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente.		
CA3.4.1. - Aмосa control e dominio corporal nas actividades realizadas	Aмосa control e dominio corporal nas actividades realizadas		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións.		
CA4.1.1. - Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza	Participa nas actividades propostas independentemente do nivel de destreza		
CA4.1.2. - Aмосa control nas emocións en situación de competición, evitando actitudes antideportivas.	Aмосa control nas emocións en situación de competición, evitando actitudes antideportivas.		
CA4.2.1. - Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero	Respecta as demais persoas nas prácticas realizadas, con independencia da súa competencia motriz evitando estereotipos de xénero		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.			
CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		Baleiro	0
CA2.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.			

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.			
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.			
CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.			
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental:

Contidos

- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Toma de decisións:
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

UD	Título da UD	Duración
10	POSIBILIDADES DA CONTORNA PARA A PRÁCTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTIVA I	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.2.1. - Aмосa rutinas de hixiene despois da práctica de actividades motrices.	Aséase ao remate das clases de EF	TI	100
CA2.5.1. - Cumple coa normativa de clase para a práctica segura de actividade física	Cumple coa normativa de clase		
CA3.1.1. - Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.	Utiliza a aula virtual e as ferramentas tic dispoñibles (edixgal) da mesma.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		
CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.		Baleiro	0
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.			
CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte.			

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible. - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.

Contidos

- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

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.

A metodoloxía a empregar ó longo do curso variará en función das actividades a desenvolver, así empregaranse tanto métodos dedutivos ou baseados na recepción (ante habilidades cerradas, técnicas ou que supoñan risco...) como métodos indutivos ou baseados no descubrimento (ante habilidades abertas, tácticas). 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:

1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso. Estes variarán segundo as necesidades que xurdan en cada unidade didáctica. Non hai un estilo único a empregar, nin tampouco unha xerarquía de estilos (nunha mesma sesión pode haber un só estilo, dous ou varios fusionados á vez). Con todo, os métodos globais e de procura poden ser máis propicios para aprendizaxes tácticas e de expresión corporal. Estilos directivos e métodos analíticos axustaranse máis a unha aprendizaxe técnica.

2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

FORMACIÓN DE GRUPOS E AGRUPAMENTOS

En canto á formación de grupos e agrupamentos, a súa determinación estará condicionada pola dinámica do proceso de ensino-aprendizaxe e as tarefas que desenvolvamos. Os grupos tenderán a ser heteroxéneos, exceptuando momentos nos que estea máis indicado o traballo en grupos homoxéneos. Aínda que os grupos homoxéneos acadan maior nivel de rendemento, perden por outra parte outro tipo de interaccións e relacións persoais. Cos grupos heteroxéneos promóvese a axuda mutua e algún alumno pode servir de modelo e estímulo aos demais, sen que os que teñan menor competencia se sintan discriminados. Os agrupamentos serán variados promovendo o traballo en pequenos grupos nas prácticas e utilizando o gran grupo para as explicacións teóricas e análise de resultados na parte final da sesión.

UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas á aula de referencia do grupo e instalacións deportivas do centro serán os espazos máis utilizados, pero tamén extenderemos o uso a outros espazos do centro e da contorna próxima.

OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces. O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas recollidas na normativa de aula: acceso ao vestiario dende a aula, cambio de roupa, comezo de clase e remate da mesma, aseo e regreso á aula.

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 e promoveremos a colaboración do alumnado na colocación e recollida do material que se vaia utilizar.

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 e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

O coñecemento dos resultados constitúe un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor.

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco.

Nesta proposta de Programación, o Coñecemento dos Resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual.

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, preténdese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

4. ACTIVIDADES

O deseño das actividades de ensino-aprendizaxe deberá cumprir uns criterios básicos:

- Dar a posibilidade de desfrutar aprendendo.
- Promover a familiarización do alumno cos espazos e materiais que se utilizan nas actividades físico-deportivas.
- Provocar un desequilibrio nos coñecementos previos do alumno (disonancia cognitiva).
- Dar a coñecer ó alumno o seu grado inicial de competencia.
- Permitir a regulación do ritmo de execución e aprendizaxe propia de cada alumno.
- Dar a coñecer os distintos tipos de contidos (conceptuais, procedimentais, actitudinais) de forma interrelacionada.
- Abarcar tódalas formas posibles de agrupamento no traballo do alumno.

En cada unidade didáctica han de ter presenza:

- 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.
- Actividades de desenvolvemento e aprendizaxe: utilizarémolas para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD.
- Actividades resumo ou síntese: ao final do desenvolvemento de cada UD para que o alumno poida observar o seu progreso respecto ó punto de partida. Con elas trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos en situacións reais de práctica.
- Actividades de reforzo ou ampliación: para permitir que cada alumno desenvolva as súas capacidades respectando a heteroxeneidade do alumnado. As de reforzo, que utilizaremos co alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia e as de ampliación co alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.
- Actividades de avaliación: situadas no mesmo marco de referencia que as actividades de aprendizaxe para que teñan unha coherencia que poida ser apreciada polos alumnos, con elas pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

Nas sesións buscarase que estas sexan o máis activas posibles interrelacionando teoría e práctica, tendendo a favorecer o dinamismo e máxima participación dos alumnos, fomentando a comunicación e cooperación, así como o seu espírito crítico, contribuíndo ó desenvolvemento integral da súa personalidade.

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñamos, así como do

seu obxectivo. Así:

- Para as actividades de avaliación inicial, 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 as 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.
 - 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.
- 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 correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre.
- Cambio de Roupa e calzado: o alumnado traerá a vestimenta deportiva xa posta de casa, puidendo cambiar pantalóns longos por curtos ou mallas ou cambiar o calzado se é necesario. Independentemente deste último punto deberase enfatizar sobre a limpeza do calzado antes de entrar a vestiarios e ao pavillón.
- Hábitos Hixiénicos: distinguiremos entre aseo e ducha. O aseo é obrigatorio, coa limpeza de sudoración en cara, torso e pés así como o cambio de roupa (camiseta e calcetíns). 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 polo alumnado participante na sesión.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo.
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso.
Libro de texto ou material complementario.
Edixgal

Infraestruturas e espazos:

Convencionais cubertos:

- Ximnasio: de medianas dimensións (20x15m) e dotado con pavimento de parqué e 2 canastras fixas. Ten pintadas as liñas de baloncesto, balonmán, voleibol e bádminton aínda que non se cumpren as medidas convencionais, sendo practicamente inexistente o corredor de seguridade. Dispón de encerado e canón proxeccionador na entrada ao mesmo
- Aula: a de referencia do grupo, dotada de ordenador de aula e pizarra dixital.

Convencionais descubertos:

- Pista polideportiva: pequeno campo de fútbol sala e 2 espazos de reducidas dimensións para xogar ó baloncesto.
- Campo de fútbol: ao carón do centro está o campo de fútbol municipal que podemos utilizar previo permiso ao concello, agás cando o concello reserve a instalación para outros eventos.

Auxiliares:

- Vestiarios: no ximnasio, accesibles a persoas con minusvalías.
- Almacén: situado no ximnasio.

Non convencionais

Próximos ó centro existen camiños tradicionais que poden ser empregados puntualmente nas clases de EF.

Materiais e recursos didácticos:

- Impresos: apuntes elaborados polo departamento.
- Audiovisuais: aparato de música e canón de vídeo de aula.
- Informáticos: ordenador e pizarra dixital da aula de referencia.

O material convencional e non convencional está reflectido no inventario que se realiza a comezo de cada curso.

Non hai libro de texto pois traballamos co programa dixital edixgal, e os materiais publicados nas editoriais do programa non completan o currículo da materia, polo que son elaborados polo departamento de EF.

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 e organizar a partir deles o proceso de ensino-aprendizaxe, procurando unha progresión satisfactoria no proceso de aprendizaxe.

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 da U.D.

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

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
Peso UD/ Tipo Ins.	4	15	15	6	15	5	10	10	14	6
Proba escrita	25	30	30	0	30	30	30	30	30	0
Táboa de indicadores	75	70	70	100	70	70	70	70	70	100

Unidade didáctica	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	100
Proba escrita	26
Táboa de indicadores	74

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 10 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3 e 4 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 40%; a 5, 6, e 7 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 30%, e a 8, 9 e 10 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 30%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

O peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

Para a cualificación de cada Unidade Didáctica teremos en conta, para cada Criterio de Avaliación, os mínimos de

consecución establecidos e o seu peso orientativo (establecido en cada UD). Respecto aos instrumentos de avaliación, o 30% da nota valorarase mediante proba obxectiva (preferiblemente escrita) e o 70% mediante táboa de indicadores.

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

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre. No caso de recuperar algunha UD antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, terase en conta a nova cualificación para o cálculo da nota desta. No caso de que o alumnado recuperara algunha UD pasada a avaliación trimestral, a cualificación da UD terase en conta para recalcular a nota final previa a avaliación final.

A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente:

- Para a valoración de contidos de carácter conceptual empregaranse probas escritas e/ou traballos monográficos. Nas probas escritas priorizarase o uso de exames tipo test e de resposta curta sobre os de respostas de desenvolvemento, en pro de minimizar o tempo adicado á realización de probas escritas e maximizar o tempo adicado á práctica.

- Para a valoración de contidos de carácter procedimental, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa da práctica diaria nas actividades propostas do contido a tratar así como probas prácticas do desempeño motriz do contido a tratar cando proceda.

Nos instrumentos de avaliación, empregaranse en función dos contidos a desenvolver:

Instrumentos de avaliación obxectiva ou cuantitativa

- Probas obxectivas (oral ou escrita): preferentemente usaranse tipo test ou resposta curta.

- Probas de execución: esixen que o alumno realice unha tarefa pondo de manifesto a eficacia da súa aprendizaxe.

- Test: situacións experimentais estandarizadas nas que se comparan os resultados cos de outros individuos colocados na mesma situación (neste caso nunca o rendemento acadado irá parello a unha nota de cualificación, senón que o requisito será a realización ou non do test).

- Caderno de clase: tarefas, cuestións relacionadas co tema tratado, etc. (valorando as entregas en tempo e forma esixida).

Instrumentos de avaliación subxectiva ou cualitativa

- Listas de cotexo: obsérvase a presenza ou ausencia de condutas (SI/NON).

- Escalas de clasificación: obsérvase a realización de accións cunha valoración numérica (0 a 10) ou cualitativa (mal, regular, ben, moi ben).

- Rúbricas: valoración de descritores da calidade dun movemento ou condutas.

- Diario de sesións: recolle reflexións do profesor respecto o desenvolvemento das sesións.

Cos instrumentos subxectivos o alumno tamén pode participar da avaliación de si mesmo (autoavaliación), doutros (coavaliación) e do proceso.

Respecto dos alumnos exentos de práctica por cuestións médicas, deberán xustificar a súa situación mediante certificado médico oficial. Os lesionados temporais farano con informe médico. En ambos casos terán que facer traballos adicionais compensatorios, cambiando así os seus criterios de cualificación (a estudar segundo o caso).

O alumnado que por motivos puntuais non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase, desempeñará un rol de axuda na sesión en función do contido que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, axudante da persoa docente, labores de observación e cronometraxe, etc. Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.

En caso de falta de asistencia no día de realización de probas obxectivas e/ou de execución, estas só se repetirán se a falta está debidamente xustificada.

Crterios de recuperación:

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

Rematada a UD proporase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación e/ou a repetición de probas prácticas e/ou escritas ao longo do trimestre.

De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral:

O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas mediante proba práctica e/ou escrita.

Para superar a avaliación final:

En atención á ORDE do 27 de decembro de 2022 a 3ª avaliación coincidirá coa avaliación ordinaria, polo que durante a 3ª avaliación se seguirá o procedemento de recuperación das UDD non superadas, coa repetición de probas prácticas ou escritas antes do fin do trimestre.

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

Non procede en 1º ESO.

6. Medidas de atención á diversidade

Atendendo á Orde do 8 de setembro que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

Con carácter xeral, para adecuarse aos diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades, contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

Ademais do diferente ritmo de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motriz, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á diversidade son:

- Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). O alumnado que teña a materia superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. O alumnado que teña a materia suspensa terá un plan específico que reforce aqueles aspectos que motivaron a non superación da materia.

- Alumnado con diferente nivel de competencia motriz. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motriz nos contidos dalgunha/s unidade/é didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaráselle os tempos e os procedementos de avaliación.

- Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. En función da duración da incapacidade cambian as medidas de atención educativa:

- O alumnado que por motivos puntuais non pode seguir o ritmo da sesión ou facer a clase por lesión (neste caso deberá xustificar a súa situación mediante informe médico no que se valore o tempo de duración da lesión e actividades que non pode realizar), desempeñará un rol de axuda na sesión en función do contido que se estea a desenvolver na UD: árbitro, apoio aos compañeiros, axudante da persoa docente, labores de observación e cronometraxe, etc.

- O alumnado que se atope en fase de recuperación dunha lesión pero que aínda non estea en condicións de incorporarse ás clases prácticas con normalidade, realizará se é o caso, os exercicios de rehabilitación pertinentes para a súa recuperación durante a parte principal da sesión. Cando a duración da lesión abarque a temporalidade prevista de unha ou varias UDD terá que facer traballos adicionais compensatorios, cambiando así os seus criterios de cualificación (a estudar segundo o caso).

- O alumnado exento de práctica por cuestións médicas, deberán xustificar a súa situación mediante certificado médico oficial tendo que facer traballos adicionais compensatorios naqueles CA de carácter práctico.

Por outro lado, no caso do alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis lento podemos poñer en marcha:

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...

- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...

- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade (alumnado NEAE), seguiranse as indicacións do departamento de orientación do centro.

7.1. Concreción dos elementos transversais

	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL							X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X			X		X	X	
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO		X	X	X		X		X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE		X					X	

	UD 9	UD 10
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA	X	X
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL		
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL		X
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO		X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE		

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recreos activos	Nos tempos de lecer, ofrécese a oportunidade de facer actividades físicas e deportivas tanto no exterior (fútbol, baloncesto e tenis de mesa) como interior do pavillón (bádminton, brilé, datchball) para todo o alumnado do centro. A actividade abrangue todo o curso, e só precisa a presenza dun profesor de garda nos espazos exteriores e interior de pavillón. O departamento de EF aporta os balóns , volantes de bádminton e pelotas de tenis de mesa. As raquetas deben ser aportadas polo alumnado, pero para aqueles que non a teñan, dende o departamento facilitaráselles unha de préstamo a cambio dunha fianza.	X	X	
Campionatos deportivos internos	Durante os tempos de lecer do 2º e 3º trimestre ofértase a todo o alumnado do centro a posibilidade de participar en campionatos de carácter interno naqueles deportes/xogos practicados nos recreos activos. Non se necesita máis profesores que os de garda do tempo de lecer, pois o propio alumnado realiza as labores de arbitraje.		X	X
Campionatos deportivos externos do programa XOGADE	Ao longo do curso ofrécese a todo o alumnado do centro ata 16 anos, diferentes campionatos nos que participar: no 1º trimestre o campionato comarcal de Cros, no 2º trimestre campionatos comarcais de fútbol (encontro amistoso co CPI A Gudiña) e baloncesto, campionato provincial e galego de Cross no caso de clasificarse algún alumno/a, e no 3º trimestre campionatos provinciais de tenis de mesa e bádminton. A actividade é gratuita ao sufragar o transporte o programa XOGADE. Esixe a mutualización dos participantes e dependendo do número de alumnado, a presenza de profesores cumprindo a ratio, pero sempre como mínimo debe haber 2 por se por unha lesión un deles queda co grupo mentras o outro acompaña ao alumno lesionado. Estas actividades soen abarcar toda a xornada escolar, e en ocasións o tempo da comida (nos campionatos provinciais apórtaa a organización). Naqueles campionatos que se realicen fóra do concello necesitarase de autorización específica das familias.	X	X	

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Habilidades acuáticas nunha piscina cuberta	Asistencia a unha das piscinas cubertas da contorna (Verín ou o Barco) para coñecer as súas instalacións e vivenciar unha xornada de habilidades acuáticas na mesma. O importe da actividade e transporte pode implicar unha aportación económica do alumnado (depende se nos aproban ou non o proxecto edusaúde do CPIInnova con dotación económica). A actividade abarcaría a xornada escolar de mañá (sen comida) e necesítanse como mínimo 2 profesores e que sexan home e muller para axudar ao alumnado nos vestiarios masculino e feminino respectivamente. Precisa de autorización por parte da familia ao realizarse fóra dos límites do concello.		X	
Roteiro de sendeirismo	Andaina polos camiños tradicionais da contorna durante a xornada lectiva. A actividade non ten custo nin necesita de autorización específica ao realizarse dentro dos límites do concello. Tampouco precisa transporte. A súa realización próxima ao centro educativo e o número de alumnado fai que non sexa necesaria a presenza doutro profesor/a. Por cuestión meteorolóxicas prevese a súa realización no 1º ou 3º trimestre.	X		X
Actividades de promoción do programa XOGADE: Piragüismo Dragón	Solicitud de actividades de promoción ofertadas polo programa XOGADE a realizar entre os meses de febreiro e xuño. A actividade é gratuíta e necesita un mínimo de 2 profesores acompañantes. O programa inclúe o transporte, pero non a comida, que debe levala o alumno/a. Algunhas como o Piragüismo-dragón esixen o requisito de saber nadar para poder participar e precisan de autorización específica das familias ao realizarse fóra dos límites do concello.		X	X
Asistencia a eventos deportivos	Acudir a eventos deportivos como espectadores: en Lugo para ver ao club Emevé de Voleibol ou Ourense para ver ao COB. A actividade ofértase a todo o alumnado do centro e precisa de autorización das familias ao realizarse fóra do concello. O número de profesores acompañantes dependerá da cantidade de alumnado pero sempre cumprindo a ratio 1/20. O importe da actividade e transporte pode implicar unha aportación económica do alumnado (depende se nos aproban ou non o proxecto edusaúde do CPIInnova con dotación económica). A actividade probablemente se realice en sábado e implique todo o día (a temporalización dependerá da dispoñibilidade dos clubes) polo que o alumnado deberá levar a comida.	X	X	
Charlas relacionadas cos valores educativos do deporte	Acudir a charlas de persoas de interese no mundo do deporte e a saúde sobre os beneficios da práctica deportiva na saúde física, emocional e social.	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
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Metodoloxía empregada
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
Clima de traballo na aula
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN.

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).

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Valorar a porcentaxe de alumnado que supera a materia e análise dos resultados.

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante o propio seguimento da programación reflectirase se 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 ou escala de clasificación ao alumnado, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase.

MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ou escala de clasificación ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias.

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, sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

9. Outros apartados