

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

**Educación física 1º ESO**

**Curso: 2022/2023**

**CÓDIGO DO CENTRO: 15027976**

**IES Poeta Añón**

<b>Enderezo</b>		<b>C.P.</b>
Rúa Poeta Añón 21		15230
<b>Localidade</b>	<b>Concello</b>	<b>Provincia</b>
Outes (San Pedro)	Outes	A Coruña
<b>Tfno.</b>	<b>Fax</b>	<b>Correo electrónico</b>
881866221	881866222	ies.poeta.anon@edu.xunta.gal
<b>Páxina web</b>	<a href="http://www.edu.xunta.gal/centros/iespoetaanon/">http://www.edu.xunta.gal/centros/iespoetaanon/</a>	

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	6
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	8
4.1. Concrecións metodolóxicas	33
4.2. Materiais e recursos didácticos	39
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	40
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	41
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	45
5.4. Procedemento para acreditar os coñecementos necesarios en determinadas materias	46
6. Medidas de atención á diversidade	47
7.1. Concreción dos elementos transversais	49
7.2. Actividades complementarias	50
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	51
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	53

## 1. Introducción

A continuación desenvólvese a programación didáctica de educación física para o curso 1º ESO do IES Poeta Añón.

O centro está composto por 2 grupos de 1º da ESO, grupo A de (18 alumn@s) e grupo B (18 alumn@s).

A grandes rasgos é alumnado que procede do colexio da localidade, polo que se coñecen entre eles, salvo un par de alumnos procedentes doutros centros, un alumno repetidor e dous alumnos no plan alerta escolar por diabete e epilepsia.

En canto a instalacións deportivas contamos con un ximnasio de dimensións aceptables e unha pista exterior para baloncesto e fútbol sala. Con un entorno rural e no cal se van a poder desenvolver actividades con entidades da zona como poden ser a escola de piragüismo, piscina municipal, hípica...

Por último destacar que a materia se imparte en lingua galega, con puntualizacións en castelán para o alumnado procedente doutros centros cando o precisen.

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

Obxectivos da área	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos.					4-5		2-3	

Obxectivos da área	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa.	5	3			1-3-5	3		
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.		3				2-3		1-2-3-4
OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.			5			4	1-3	

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Xogos motrices	Unidade didáctica para presentar a materia e favorecer o coñecemento entre o alumnado do grupo de clase: - 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. -Avaliación inicial motriz do alumnado.	5	5	X		
2	Condición física	Unidade didáctica para tratar contidos relativos a condición física, na que se pasará unha batería composta de varias probas, para que o alumno coñeza o seu estado de forma e punto de partida. Ademais dedicaranse sesións á mellora das capacidades de forza, resistencia, velocidade e flexibilidade.	10	15	X		
3	Empregamos a raqueta.	Esta U.D. será un traballo introductorio para futuras unidades de deportes de raqueta, o alumnado experimentará con indiakas, raquestas de praia e bádminon.	10	10	X		
4	Deportes alternativos	Unidade para introducirse nos deportes alternativos, primeira toma de contacto con ultimate, floorball e kimball, que servirá de base para unidades futuras.	10	10	X		
5	Deportes colectivos	Traballo en equipo a través desta unidade, na que elixiremos un deporte colectivo (baloncesto, balonmano ou voleibol), para fomentar lazos de cooperación e traballo en grupo. O éxito grupal está por encima do individual.	10	10		X	
6	Isto é a ximnasia	Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de problemas en situacións motrices e o establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo.	10	10		X	
7	Exprésome	Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo... Unidade para empregar este recurso como medio trasmisor da cultura propia. Posibilidade de elaboración de coreografías de entroido.	10	7		X	
8	Ultimate	Unidade para continuar o traballo de deportes alternativo, entraremos en aspectos técnicos de manexo do	10	15			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	Ultimate	frísbee e xogaremos partidos.	10	15			X
9	Rematamos danzando	Unidade para continuar co traballo de expresión corporal, na cal entraremos nas danzas do mundo, en grupos de traballo prepararán e expoñerán diferentes danzas.	10	10			X
10	PAS	<p>Pautas básicas de primeiros auxilios.</p> <p>O contido principal desta unidade didáctica é a prevención de accidentes deportivos e os primeiros auxilios.</p> <p>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).</p>	5	3			X
11	O medio natural e próximo o centro	A través desta unidade ao alumnado coñecerá novas prácticas de actividade física no entorno que o rodea ( sendeirismo, a piscina, piragüismo, hípica...)	10	10	X	X	X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

#### Educación física (1º ESO)

#### Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
1	Xogos motrices	5

#### Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	30
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes da actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente	20
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	TI	Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade físicas	20
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	TI	Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais na práctica de actividades motrices.	20
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.	TI	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas teñen na nosa saúde evitando activamente a súa reprodución.	10



Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:
C1.1.5 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C2.3 - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
C2.4 - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
C6.1 - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
C6.2 - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
C6.4 - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

## Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
2	Condición física	15

## Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices,	35

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	35
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	25
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.	TI	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde, evitando activamente a súa reprodución.	10
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	10
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	10
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.	TI	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.	10

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:

<b>Contidos</b>	
C1.1.3 -	Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
C1.1.4 -	Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
C1.1.5 -	Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
C1.1.6 -	Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
C1.1.7 -	A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 -	Saúde social:
C1.2.1 -	Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C1.3 -	Saúde mental:
C1.3.2 -	A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
C2.3 -	Prevenición de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
C6.4 -	Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

### Identificación da unidade didáctica

<b>UD</b>	<b>Título da UD</b>	<b>Duración</b>
3	Empregamos a raqueta.	10

### Criterios de avaliación

<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Instrumentos de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>Peso orientativo</b>
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.	TI	Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial.	20
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene	15

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	15
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco..	5
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.	TI	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.	10
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.	TI	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física.	5
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.	TI	Facer das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	5
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco.	5
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.	TI	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física.	5
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	TI	Desenvolver proxectos motores de carácter individual,, establecendo mecanismos para	20

<b>Craterios de avaliación</b>	<b>Instrumentos de avaliación</b>	<b>Mínimos de consecución</b>	<b>Peso orientativo</b>
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	TI	reconducir os procesos de traballo	20
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.	TI	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas	10

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

<b>Contidos</b>
C1.1 - Saúde física:
C1.1.1 - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
C1.1.2 - Alimentación saudable.
C1.1.5 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
C1.1.6 - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C1.3 - Saúde mental:
C1.3.1 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
C1.3.2 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
C2.3 - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
C3.3 - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.1 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
C4.1.2 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.

## Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
4	Deportes alternativos	10

## Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
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.	TI	Xestionar a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras,.	10
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	TI	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	10
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.	TI	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.	10
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e	TI	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os	10

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.	TI	compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.	10
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.	TI	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións,, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.	10
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.	TI	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	10
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.	TI	Analizar obxectivamente as diferentes actividades segundo as súas características evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas.	10
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.	TI	Participar en xogos motores vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes.	10
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.	TI	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, e minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.	10

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:

<b>Contidos</b>
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C2.1 - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
C2.2 - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
C3.1 - Toma de decisións:
C3.1.1 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
C3.1.2 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
C3.1.4 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
C3.2 - 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.
C3.5 - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.1 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
C4.1.2 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
C4.2 - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
C4.3 - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
C4.3.1 - Funcións de arbitraje deportiva.
C4.4 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
C4.5 - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
C5.1 - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
C5.5 - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
C6.4 - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.



## Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
5	Deportes colectivos	10

## Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
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.	TI	Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	10
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.	TI	Xestionar a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras,.	10
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.	TI	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.	10

Crterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.	TI	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.	10
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.	TI	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións.	10
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.	TI	Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións,, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir diferentes roles.	10
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.	TI	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	10
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.	TI	Participar en xogos motores vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes	10
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.	TI	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, e minimizando o impacto ambiental e sendo conscientes da súa pegada ecoloxica.	10

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:

Contidos
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C2.1 - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
C2.2 - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
C3.1 - Toma de decisións:
C3.1.1 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
C3.1.2 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
C3.2 - 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.
C3.5 - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.1 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
C4.1.2 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
C4.2 - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
C4.3 - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
C4.3.1 - Funcións de arbitraje deportiva.
C4.4 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
C5.1 - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
C5.2 - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
C5.5 - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
C6.4 - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

## Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
6	Isto é a ximnasia	10

## Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes da actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente	5
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	5
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	TI	Coñecer normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	10
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.	TI	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física.	10
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	TI	Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou colaborativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo	15
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira	TI	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos	10

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	TI	e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.	10
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.	TI	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles..	15
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.	TI	Facer uso das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	10
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.	TI	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas.	10

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:
C1.1.3 - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
C1.1.4 - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
C1.1.5 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C1.3 - Saúde mental:
C1.3.1 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
C2.4 - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.

Contidos
C3.1 - Toma de decisións:
C3.1.1 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
C3.2 - 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.
C3.5 - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.2 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
C4.4 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
C4.5 - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

### Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
7	Exprésome	7

### Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
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	TI	Facer das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a	5

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.	TI	diversidade de competencia motriz, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	5
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.	TI	Xestionar a participación en manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes.	10
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.	TI	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física.	10
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	TI	Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo ou colaborativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo	10
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.	TI	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos da motricidade de forma eficiente e creativa facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.	10
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.	TI	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles.	10
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.	TI	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas.	5
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	TI	Participar en manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia	10

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	TI	coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes.	10
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.	TI	Utilizar intencionadamente o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na representación de composicións individuais.	20

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C1.3 - Saúde mental:
C1.3.1 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
C1.3.2 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
C2.1 - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
C3.1 - Toma de decisións:
C3.1.1 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
C3.1.2 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
C3.2 - 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.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.2 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
C4.4 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
C4.5 - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
C5.1 - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.



Contidos
C5.2 - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
C5.3 - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
C5.4 - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
C5.5 - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

### Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
8	Ultimate	15

### Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
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.	TI	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia evitando activamente a súa reprodución.	5
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	TI	Facer das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz,	10

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	TI	facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	10
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.	TI	Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.	5
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.	TI	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física.	10
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.	TI	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.	20
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.	TI	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.	20
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.	TI	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións.	5
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.	TI	Practicar actividades motrices controlando as emocións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	10
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou	TI	Analizar as diferentes actividades segundo as súas características e requirimentos, evitando	5

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	TI	os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás mesmas.	5

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:
C1.1.5 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C1.2.2 - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
C1.3 - Saúde mental:
C1.3.1 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
C1.3.2 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
C2.1 - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
C3.1 - Toma de decisións:
C3.1.2 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
C3.1.3 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
C3.1.4 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
C3.2 - 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.
C3.4 - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.1 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
C4.1.2 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
C4.2 - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
C4.3 - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
C4.3.1 - Funcións de arbitraje deportiva.

Contidos
C4.4 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
C4.5 - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

### Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
9	Rematamos danzando	10

### Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
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.	TI	Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física.	10
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	TI	Coñecer normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	10
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.	TI	Participar en diferentes danzas do mundo, identificando a súa orixe e valores culturais representativos das diferentes sociedades.	10

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.	TI	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.	10
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.	TI	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	10
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.	TI	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.	20
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	TI	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	20

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.1 - Saúde física:
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C2.4 - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
C5.1 - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
C6.3 - 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.

### Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
10	PAS	3

### Craterios de avaliación

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Comezar a incorporar procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	10
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	TI	Actuar de acordo cos protocolos de intervención na práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios	50
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	TI	Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	20
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.	TI	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.	20

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

### Contidos

<b>Contidos</b>
-----------------

Contidos
C1.1 - Saúde física:
C1.1.7 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C2.4 - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
C2.5 - Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
C2.6 - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).
C6.1 - Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
C6.3 - 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.

### Identificación da unidade didáctica

UD	Título da UD	Duración
11	O medio natural e próximo o centro	10

### Criterios de avaliación

Criterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.			
CA1.2.1. - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de alimentación saudable e hixiene despois da práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	TI	Incorporar medidas de hixiene adicional cando as actividades se levan a cabo no medio natural.	10
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.	TI	Empregar aplicacións dixitais nas actividades no medio natural, como poden ser dispositivos gps...	15
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións	TI	Levar a cabo unha actividade física no	25

Craterios de avaliación	Instrumentos de avaliación	Mínimos de consecución	Peso orientativo
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.	TI	entorno, respectuosa con este e co resto de compañeiros.	25
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.	TI	Coñecer e seguir levando a cabo unha practica das actividades motrices tradicionais da contorna.	20
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.	TI	Identificar conductas negativas que poden producirse na actividade física que levamos a cabo na contorna próxima	10
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	TI	Levar a cabo unha practica responsable, co entorno, outros cidadáns e con un mesmo.	20

Lenda: Tipo instrumento PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

## Contidos

Contidos
C1.2 - Saúde social:
C1.2.1 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
C3.1 - Toma de decisións:
C3.1.1 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
C4.1 - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
C4.1.1 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
C5.1 - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
C6.2 - O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
C6.4 - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
C6.5 - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.



#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado.

Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.

As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva.

A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

##### 1. ESTILOS DE ENSINO

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumnado no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles aseguranos a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

## 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

### AGRUPAMENTOS

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

### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

### OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

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

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

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

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

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión. Ademais, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.

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

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

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

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

### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Na actualidade ninguén dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A súa importancia vén certificada por múltiples traballos de investigación que coinciden en afirmar o seu extraordinario valor dentro do proceso de aprendizaxe.

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

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

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

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

#### 4. ACTIVIDADES

A función das actividades é a de reforzar os contidos, grazas a elas o alumnado adquire os mesmos. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización.

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

#### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que

deseñamos, así como do seu obxectivo.

Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U.D., con carácter xeral, a estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido.

Para aquelas tarefas onde o obxectivo perseguido sexa entre outros unha aprendizaxe técnica, a estratexia a utilizar será máis analítica. Por exemplo a aprendizaxe dun xesto técnico, comezará cunha aproximación analítica ao mesmo descompoñéndoo en diferentes partes secuenciadas segundo os segmentos corporais implicados no xesto.

Por último, para os pasos intermedios entre as aprendizaxes máis analíticas e as máis globais, utilizaremos estratexias sintéticas que nos permitan avanzar na aprendizaxe de todo tipo de contidos.

Hai que dicir, que as estratexias utilizadas poden presentarse de forma tanto simultánea como secuencial dentro da mesma sesión. Así mesmo, pódense utilizar en ambos os dous sentidos, é dicir, podemos partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa, podemos partir dunha estratexia máis analítica para rematar cunha máis global.

## 6. RUTINAS

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

**Entrada e Saída da aula:** A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (sentados nos bancos para a explicación da sesión) correspondente. A saída da mesma non se producirá ata 2/3 minutos antes de que toque o timbre (avisará o docente), para levar a cabo a hixiene no vestirario .

**Cambio de Roupa:** O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da roupa necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario.

**Hábitos Hixiénicos:** Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo o secado da sudoración e o cambio de roupa (camiseta...). Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.

**Recollida do Material:** O material utilizado na sesión será recollido por quendas polo alumnado

participante na sesión a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo (pavillón, pistas exteriores, entorno do centro e fóra deste).
Material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso (material de departamento)
Edixgal, Aula virtual/moodle. Cursos dispoñibles na aula.
Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe. (Tutoriais de vídeos, blogs...)
Redes sociais, aplicacións.
Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc...

Neste apartado convén especificar os materias e recursos didácticos cos que conta a persoa docente para desenvolver a programación. Proponse unha serie de recursos que cada docente pode ampliar, suprimir ou ben engadir outros cos que conte para levar a cabo a programación didáctica.

## 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica, sendo de referencia a primeira e segunda sesión de cada unidade, para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma e detectar alumnado con posibles dificultades para proporcionarlle ferramentas.

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. Poñerase o foco de atención sobre todo a nivel motriz dos contidos a desenvolver.

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 na materia:

Educación física									
Unidade didáctica	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
Peso UD/ Tipo Ins.	5 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Educación física			Total Prog.
Unidade didáctica	UD 10	UD 11	
Peso UD/ Tipo Ins.	5 %	10 %	100 %
Táboa de indicadores	100	100	100 %

### Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 11 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3 e 4 impartíranse no primeiro trimestre cun peso total do 33,33%; a 5, 6, e 7 impartíranse no segundo trimestre cun peso total do 33,33%, e a 8, 9 e 10 impartíranse no terceiro trimestre cun peso total do 33,33%; a 11 que se desenvolverá nos 3 trimestres ten un peso do 33,3% en cada avaliación. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación final e inicial.

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).

Tendo en conta estes elementos, para a superación de cada unidade didáctica o alumnado deberá acadar os mínimos de consecución establecidos, nun peso orientativo global 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 4,5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, ou cuestionarios de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa en probas prácticas a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc. Ou desenvolverá os contidos das unidades dende un carácter máis teórico.

Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

#### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

Rematada a UD propórase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propoer a realización de probas escritas.

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. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas.

Para superar a avaliación final:

Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a avaliación previa á avaliación final ata a avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado.

Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas.

Para mellorar a nota na avaliación final:

O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UDD. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD. correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia.



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

Non procede en 1º ESO.

#### **5.4. Procedemento para acreditar os coñecementos necesarios en determinadas materias**

Este apartado non procede nesta etapa.

## 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, contémpanse 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). Este alumnado, maioritariamente coa materia superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

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, adaptaránselle os tempos e os procedementos de avaliación.

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaránselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evítase que se limite a tomar nota da sesión.

Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación.

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

-Tarefas de reforzo sobre os diferentes contidos.

- 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 unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro (neste curso non se conta con ningún alumnado con ACI)



### 7.1. Concreción dos elementos transversais

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

	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10	UD 11
ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA		X	X	X	
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X
ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL			X	X	X
ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL	X	X	X	X	X
ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL	X		X		
ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO	X		X	X	X
ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES	X	X	X	X	X
ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO	X	X	X	X	X
ET.9 - CREATIVIDADE	X				

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición
Proposta: Día de piragüismo	Visita a Escola de Piragüismo Outes, en Pontenafonso donde levaremos a cabo un bautismo na actividade, coñeceremos a escola e riscos da ría.
Proposta: Visita a piscina municipal	Coñeceremos a instalación municipal coa oferta deportiva que ofrece, e valoraremos a posibilidade de unha sesión de natación, padel ou rutina de ximnasio.
Proposta: Hípica de Outes	Coñeceremos a hípica e os seu cabalos, cunha pequena ruta na instalación.
Proposta: Xogade	Dentro do programa valoraremos a participación en xornadas deportivas.
Recreos activos	Fomentar a actividade física no centro, facilitando material, instalacións e unha organización.

### Observacións:

Engadir a relación de actividades complementarias previstas para este curso. Na descrición poden sinalarse os seguintes aspectos:

- Cursos, grupos e número de alumnado ao que vai dirixida.
- Data e horario (aproximado) de realización.
- Destino, lugar ou espazo.
- Custo aproximado.
- Profesorado responsable e ratio profesorado/alumnado (legalmente establecido 1/20)
- Permisos (autorizacións, permisos concello, etc...)
- Necesidades (transporte, salón de actos, etc.).
- Departamentos ou entidades colaboradores.

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

Indicadores de logro
RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE.
TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE.
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). Nesta proposta poden surpimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

#### RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.

#### TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.

#### DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

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

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

DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

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

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

O seguimento da programación realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indicarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidade de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.

- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.

- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.