

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
1º BACHARELATO

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. AMES
CURSO 2021–2022

1. INTRODUCCIÓN

A promoción da práctica da actividade físico-deportiva converteuse nun dos obxectivos esenciais na política educativa da maioría dos países desenvolto. Numerosos estudos destacan que o exercicio físico adecuado, regular e sistemático mellora a saúde e contribúe a calidade de vida. Unha práctica de actividade físico-deportiva realizada baixo parámetros de frecuencia, intensidade e duración está encadrada dentro dos modelos e estilos de vida saudables. Neste sentido, existen relacións significativas entre a práctica da actividade físico-deportiva e a redución de hábitos negativos para a saúde dos adolescentes, coma o consumo de tabaco e alcohol. Así mesmo e, dende a consideración holística da saúde, hai que destacar os beneficios psicolóxicos e sociais da mesma, que converten a actividade físico-deportiva nun factor primordial para a contribución ao desenvolvemento persoal e social armónico en escolares e adolescentes, tendo unha marcada influencia nos hábitos de práctica na idade adulta.

A maioría das investigacións sociolóxicas en diferentes países constatan un descenso da práctica deportiva coa idade, e detectase unha diminución de dita práctica na etapa escolar, acentuándose de maneira alarmante na adolescencia.

Parece que se coincide en sinalar que a etapa adolescente supón un punto de declinación nos hábitos de práctica físico deportiva. Sendo tan importante a actividade física nestes períodos de idade, resulta necesario buscar estratexias para a promoción da vida activa nos nosos mozos e mozas, aspecto ao que nos queremos contribuir coa proposta desta materia optativa para o alumnado de primeiro curso de bacharelato.

O concepto de **vida activa** non é restritivo e específico da práctica físico-deportiva, senón que se estende a diversos contextos e situacións da vida cotiá do suxeito. Neste sentido, cobra especial importancia o tempo de ocio, sendo preciso distinguir o compromiso obrigado que un suxeito pode adquirir para realizar actividade deportiva, de aquel tempo onde se escolle libremente as actividades que se van realizar.

O período de escolarización obrigatoria e non obrigatoria non universitaria abarca un extenso período de idade, permanecendo no centro un gran número de horas diarias. Por tal circunstancia, no debemos desprezar dito espazo horario como elemento fundamental da posible **vida activa escolar**.

Trataremos de avaliar e promover a actividade física habitual dos adolescentes, tratando de cubrir os momentos fundamentais da súa vida cotiá, sen centrarnos exclusivamente na actividade deportiva. Intentaremos identificar os factores que elevan a práctica físico deportiva do alumnado, para poder intervir.

A etapa da adolescencia é un período caracterizado por severas transformacións, onde os intereses son moi variados e cambiantes, dando lugar a profundos cambios de carácter e de ideas. Esta etapa coincide coa maior diminución de actividade físico-deportiva como opción de actividade elexida voluntariamente e probablemente tamén se vexa xeralizado á vida cotiá.

Polo tanto pretendemos estimar e estimular a actividade física realizada de forma habitual, nos distintos momentos da vida cotiá como son; nas tarefas da rutina diaria, no entorno escolar, no tempo de ocio e , se é o caso, no tempo de práctica deportiva voluntaria.

2. INTENCIÓNS EDUCATIVAS

En primeiro lugar, consideramos que as materias do departamento de E.F. deben fomentar unha práctica intelixente da actividade física e do deporte nos alumnos e nas alumnas, de tal forma que desenvolvan unha actitude crítica e autónoma cara a esas actividades, e que comprendan o lugar que ocupan nas súas vidas e no medio sociocultural no que viven.

Pretendemos que o alumnado interiorice a necesidade e utilidade da actividade física e deportiva como hábito de vida saudable, tanto na actualidade como na súa vida futura.

O noso labor debe estenderse a un desenvolvemento de todos aqueles aspectos motores, perceptivos, expresivos, cognitivos e afectivos que integran a educación das persoas e que poden ser abordados dende o departamento de E.F., respectando en todo momento as características individuais dos alumnos/as e afrontando as adaptacións curriculares necesarias.

Por todo elo, partindo do movemento buscaremos a formación dos alumnos e das alumnas, respectando a individualidade e os seus intereses, permitindo coñecer o que fan e o por que, facilitando a consecución de aprendizaxes significativos, e aproximando ós mesmos ao contexto sociocultural no que desenvolven a súa vida diaria, neste caso o Concello de Ames, dentro do marco autonómico de Galicia. Este nexos establécese no tratamento intradisciplinar dos contidos e a súa presentación coherente e significativa ao alumnado. Buscaremos millorar o coñecemento do propio corpo; os seus cambios e as súas posibilidades, permitindo o coñecemento e a práctica de diferentes manidestacións da actividade física e deportiva, ampliando a bagaxe motriz do alumnado a as súas opcións de práctica fora e dentro do ámbito escolar.

O desenvolvemento das capacidades e habilidades que perfeccionan e aumentan as posibilidades de movemento dos alumnos irá acompañado da reflexión sobre a finalidade, sentido e efecto desa actividade, co fin de garantir experiencias educativas significativas.

Por outra parte, temos en conta que o deporte representa un feito educativo, de carácter aberto, e que os seus valores agonístico, lúdico e hedonístico (Seirul-lo Vargas, F. 1995) deben de permitir o compromiso e mobilización das propias capacidades, nunha experiencia deportiva que contribúa á configuración da personalidade, é dicir, ó logro

da súa auto-estructuración. Isto será posible ó noso entender, cando as actividades propostas deixen opcións abertas a libres decisións da reflexión individual e satisfagan a esixencia de crear unha propia visión destas experiencias.

Consideramos pois que debemos deixar de lado a búsqueda do rendemento como produto final, e que no propio proceso (na actividade física) estará o fin do noso labor educativo.

Cabe dicir, que unha das intencións primordiais deste departamento é a de fomentar e estimular a participación en actividade físico-deportiva fora do horario escolar.

A saúde e a hixiene serán valores presentes en todo momento na posta en práctica do curriculum desta materia. Buscaremos a adquisición de actitudes e coñecementos sobre a práctica deportiva con relación a estes conceptos, pero, ademais, creemos necesario unha análise crítica do papel que xogan a saúde e a práctica físico-deportiva no noso entorno social.

Por todo isto, consideramos que o noso labor non se reduce á simple transmisión de información e actividades, senón á creación e transformación do coñecemento polo propio alumno/a a partires do movemento.

Seguindo a P.J. Arnold (1991), este movemento buscará uns obxectivos intrínsecos á propia actividade física, como son os coñecementos teóricos e de feitos sobre a actividade física (“sobre o movemento”), o coñecemento práctico centrado nos procedementos (“en movemento”), e ademais uns obxectivos extrínsecos dirixidos á consecución de propósitos sociais, afectivos e cognitivos polo propio alumno/a.

En consecuencia, dirixiremos a nosa intervención educativa á consecución por parte do alumno/a de:

- Unha formación integral, non sesgada nin mutilada polo tratamento unidireccional dos contidos.
- Unha aceptación e coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motrices.
- Unha optimización destas posibilidades que permitan o disfrute da actividade física, e colabore á mellora da calidade de vida.
- Unha experiencia práctica en diversas actividades físico-deportivas, así como a reflexión sobre as mesmas.
- Unha vivencia de relacións interpersonais no marco da actividade física.
- O coñecemento do fenómeno deportivo na nosa sociedade.
- O respecto e interese polo medio ambiente e pola tradición deportiva-cultural, participando en actividades de disfrute e coidado do primeiro, e de recordo e recuperación da segunda.

Co fin de que estas intencións se fagan realidade no campo educativo será necesaria a utilización de medios e instrumentos que o possibiliten.

Optaremos por aquelas metodoloxías que busquen a participación consciente e reflexiva do alumno/a. Ademais, teremos en conta as características individuais e grupais que a observación e recollida de datos nos aporten, co fin de adaptala no posible as mesmas.

Con respecto a avaliación, estará en consonancia cos obxectivos xerais de nivel que establezamos. Non será unha avaliación cuantitativa centrada na obtención dun resultado final. Optamos por unha avaliación procesual e continua, baseada na observación e recollida de datos actuais polo docente e o alumno/a. O día a día convértese no principal avaliador.

3. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COAS COMPETENCIAS CLAVE

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 1. Analiza o seu modo de vida: Tempo de actividade sedentaria e tempo de actividade física, diferenciando entre actividade física, exercicio físico e actividade deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSC • CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT • CAA
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 3. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT • CSIEE • CAA
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 4. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 5. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT • CSIEE • CAA
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 6. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSC • CCEC
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 7. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT

actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	<ul style="list-style-type: none"> • CSIEE • CAA
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 8. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT • CSC • CSIEE • CAA
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 9. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes establecidas polas distintas probas de acceso, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 10. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSIEE • CSC
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 11. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSIEE • CSC
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 12. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSIEE • CAA
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 13. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 14. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSC • CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 15. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas, como actividade susceptible de ser realizada no seu tempo de lecer. 	<ul style="list-style-type: none"> • CCEC • CSC • CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 16. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais e colectivas que respondan aos seus intereses , que vaian colaborar ao estilo de vida activa. 	<ul style="list-style-type: none"> • CAA • CSIEE • CCEC • CSC
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 17. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
<ul style="list-style-type: none"> • AFS 18.. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL

4. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A materia de **Actividade física e saúde** ten como finalidade primordial o logro da **competencia motriz** do alumnado, entendida esta como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen

nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións da materia como na súa vida cotiá; pero tamén contribúe de xeito directo e claro á consecución de catro competencias clave:

- conciencia e expresións culturais(CCEC)
- competencia social e cívica (CSC)
- sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)
- aprender a aprender (CAA)

De forma xenérica, contribúe ás demais:

- competencia dixital (CD)
- competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)
- comunicación lingüística (CCL)

A materia *Actividade Física e Saúde* contribuirá á **competencia CCEC** en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da actividade física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiveron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, proponendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

Actividade Física e Saude terá un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asinables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmico-expresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

Dende o punto de vista da educación física as **competencias sociais e cívicas (CSC)** incorporan a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, propónse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e esixe a aceptación das diferenzas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

Actividade Física e Saude promove de forma singular o **sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)** das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. É ahí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

As propostas, fomentarán a autonomía e a iniciativa persoal, basicamente, dende tres campos: dende a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, dende a metodoloxía de traballo na aula e desde as esixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as esixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

En canto que se van usar as TICs para buscar, analizar e seleccionar información relevante, coa finalidade de elaborar documentos ou traballos propios e adecuados á súa idade, *Actividade Física e Saúde* colabora na súa medida á adquisición da **competencia dixital (CD)**.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións. **Aprender a aprender (CAA)** implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. Trátase de acadar a consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. A materia *Actividade Física e Saúde* sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

A contribución da materia *Actividade Física e Saúde* a adquisición da **competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)** é de carácter secundario. No cuantitativo, no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexarán habitualmente, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas esixencias da propia práctica.

A actividade física e o deporte son unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da competencia en **comunicación lingüística (CCL)** prodúcese de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos.

4. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

4.1. OBXECTIVOS

- Coñecer e adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no ámbito da actividade física.
- Disfrutar das actividades físicas no tempo de lecer, tanto individuais como colectivas, contribuíndo a un estilo de vida activa.
- Coñecer os métodos, medios e técnicas da actividade física saudable e utilízalos para mellorar os rendementos persoais tendo en conta as propias características individuais.
- Coñecer instrumentos e procedementos de observación, búsqueda e análises de datos relacionados coa actividade física para mellorar a saúde, o benestar e o equilibrio psicofísico.
- Desenrolar hábitos de participación e organización en actividades físicas e deportivas de forma individual e colectiva.
- Posibilitar aos alumnos conseguir os seus propios obxectivos de superación. Acceso aos estudos universitarios e outras profesións que leven implícitos uns niveis de condición física especiais.

TEMPORALIZACIÓN, SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E AVALIACIÓN

Bloque contidos	Unidade didáctica	Estándares aprendizaxe	Número sesións	Temporalización
	Unidade 0. Introducción da materia	ICCDAF2.1.2.	1	24 de setembro
Primeiro trimestre (eu-ti-nosoutros)				
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (eu) Movemento espontáneo:</i> -Creación dun portfolio dixital recollendo a variedade de formas de movemento así como unha valoración das mesmas. 30%				

B1.1. B1.2.	Movement espontáneo (sen material, en espazos exteriores, con material auxiliar)	AFS 1. AFS 10. AFS 18.	3	16 setembro - 4 outubro
B1.5	Emancipación movement espontáneo	AFS 1. AFS 18.	1	7 outubro -18 outubro
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (ti) Aprendizaxe entre iguais:</i> -Creación dun portfolio dixital onde se recolla o proceso (punto de partida, tarefas realizadas, consecución final) así como valoración da actividade. 50%				
B.1.8 B1.1 B1.3.	Aprendizaxe entre iguais	AFS 4. AFS 7.	4	14 outubro -15 novembro
B1.5	Emancipación aprendizaxe entre iguais	AFS 16.	1	18 novembro - 22 novembro
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (nosoutros) Actividades rítmico expresivas para o traballo de fitness:</i> -Participación na realización de actividades físicas rítmico-expresivas e colaborar na organización dunha actividade para o centro (exhibición/práctica comunitaria). 20%				
B1.4	Actividades rítmico expresivas e deseño dunha práctica comunitaria	AFS 15. AFS 8.	3 - 5	18 novembro – 20 decembro
Segundo trimestre (eu-ti-nosoutros)				
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (eu) Observación de movemento, postura, execucións:</i> -Creación dun portfolio dixital onde se recolla o seguinte proceso: realización dun test inicial, identificación de erros, proposta de exercicios correctivos e realización de test final. 50%				
B1.5. B1.11.	Observación e posturas/movementos/execucións	AFS 2. AFS 3.	3	10 xaneiro – 28 xaneiro
B1.5. B1.11.	Emancipación observación	AFS 4. AFS 5.	2	31 xaneiro – 10 febreiro
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (ti) Vive unha actividade física adaptada:</i> -Creación dun portfolio dixital onde se recollan tarefas e experiencias das actividades organizadas, valorando a dificultade das mesmas, o cambio que supón con respecto ao que están acostumados. 50%				
B1.4. B1.8.	Vivir diferentes actividades físicas adaptadas (discapacidade visual, discapacidade motora...)	AFS 2. AFS 6. AFS 14.	4	14 febreiro – 14 de marzo
Terceiro trimestre (eu-nosoutros)				
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (nosoutros) Organización día educación física na rúa/no centro:</i> -Valoración do proceso mediante unha autoavaliación e coavaliación da contribución persoal á organización da actividade. 40%				
B1.3. B1.2.	Organización de práctica de educación física na rúa/centro (ideas, preparación e execución)	AFS 8. AFS 13. AFS 14.	3	17 marzo – 4 abril
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (eu) Análise actividades fitness:</i> -Creación dun portfolio dixital onde se realice unha análise da oferta de actividades nunha instalación fitness do contorno, práctica de actividades e valoración das mesmas. 40%				
B1.7. B1.12. B1.4.	Actividades fitness (visita a centro, análise oferta, práctica, valoración das mesmas)	AFS 5. AFS 7. AFS 9. AFS 12.	3	21 abril – 9 maio
B1.7. B1.12. B1.4.	Emancipación actividades fitness	AFS 5. AFS 7. AFS 9.	1	12 maio – 16 maio

		AFS 12.		
Procedementos e porcentaxes de avaliación <i>Bloque (nosoutros) Explotación de instalacións do contorno:</i> -Creación dun portfolio dixital onde se recollan os avances no deporte proposto, o pádel. 20%				
B1.3. B. 1.13.	Práctica e progresión de aprendizaxe de pádel e actividades de pala	AFS 8. AFS 17. AFS 18.	3	19 maio – 6 xuño