

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

| Código | Centro | Concello | Ano académico |
|----------|--------------|----------|---------------|
| 15027964 | IES de Oroso | Oroso | 2023/2024 |

Área/materia/ámbito

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

Réxime

Réxime xeral-ordinario

| Contido | Páxina |
|---|---------------|
| 1. Introducción | 3 |
| 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias | 3 |
| 3.1. Relación de unidades didácticas | 5 |
| 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas | 6 |
| 4.1. Concrecións metodolóxicas | 36 |
| 4.2. Materiais e recursos didácticos | 39 |
| 5.1. Procedemento para a avaliación inicial | 39 |
| 5.2. Criterios de cualificación e recuperación | 39 |
| 5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes | 41 |
| 6. Medidas de atención á diversidade | 41 |
| 7.1. Concreción dos elementos transversais | 42 |
| 7.2. Actividades complementarias | 43 |
| 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro | 44 |
| 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora | 44 |
| 9. Outros apartados | 45 |

1. Introducción

Programación didáctica para o curso 1º ESO.

Neste apartado convén tratar determinados aspectos que no resto do desenvolvemento desta programación non se especifican, entre eles os que a continuación se relacionan, así como outras circunstancias que as persoas responsables de elaborar a programación consideren oportuno sinalar:

1. No IES de Oroso contamos con tres grupos diferentes de 1º ESO, en concreto A, B e C.

2. Características dos grupos:

En 1º de ESO temos 79 alumnos/as distribuídos en tres grupos de 26, 25 e 28. Teñen exención da segunda lingua estranxeira 18 alumnos/as: en 1º A son catro (apoio lingüístico), en 1º B seis (apoio matemático) e en 1º C oito (apoio lingüístico).

En 1º A hai unha alumna con altas capacidades, un alumno con TDA e dificultades de lectoescritura e unha rapaza con dificultades de lectoescritura que promociona por decisión da familia.

No grupo de 1º B temos tres alumnos/as TEA, un deles con diagnóstico TDAH asociado e altas capacidades e outros dous con TDAH e outras necesidades educativas asociadas; destes, unha alumna está no Programa de Alerta escolar. Tamén hai un alumno procedente do estranxeiro que a pesares de levar uns tres anos en España, require medidas para a mellora da competencia lingüística; e dúas alumnas que non promocionaron o curso pasado, unha delas de étnia xitana.

En 1º C están escolarizados: un alumno TEA con TDAH asociado e outro TDAH con antecedentes relacionados con faltas de asistencia continuadas; unha alumna con dificultades de aprendizaxe que promociona por decisión da familia; dous alumnos con problemáticas sociofamiliares; unha persoa con discapacidade física e un deportista de élite. Está neste grupo unha alumna que non promocionou o curso pasado. Tamén se incorpora ao centro unha rapaza procedente de Canarias.

3. As instalacións para desenvolver a materia nestes cursos é un ximnasio e dúas pistas descubertas; a dispoñibilidade é total salvo por factores atmosféricos.

4. A contorna na que se entabla o instituo é rural. Sigüeiro considérase como unha vila dormitorio de Santiago de Compostela.

5. A lingua asignada na que se imparte a materia en cada grupo este curso é o castelán.

2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

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

| Obxectivos | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC | CE | CCEC |
|---|-----|-----|------|----|-------|-------|-------|---------|
| OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos. | | | | | 4-5 | | 1-2-3 | |
| OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa. | 5 | 2-3 | | | 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 | | | | 2-3-4 | | 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. | | | 4-5 | | | 4 | 1-2-3 | |

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|----------------------------------|--|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 1 | RETÁMONOS | 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. Farase a través de retos cooperativos | 3 | 4 | X | | |
| 2 | EMPEZO A QUENTAR | Unidade didáctica para tratar contidos relativos fundamentalmente ao Bloque 1 (Vida activa e saudable), centrándonos en aspectos concernintes á saúde física, social e mental. En xeral darase a coñecer unhas bases da estrutura da sesión de clase. | 5 | 5 | X | | |
| 3 | COÑEZO O MEU CORPO | Esta U.D. trátase dunha unidade disciplinar monotemática baseada nos aspectos condicionais da capacidade motriz. Trátase duns contidos básicos na nosa área de cara a lograr un desenvolvemento motriz elemental sobre o que asentar as futuras actuacións polo que nos centraremos en dúas das cualidades físicas básicas (Resistencia e Velocidade), e no quecemento como medio básico iniciador e propedéutico de calquera actividade física e no calculo da FC (ou outros-reloxos dixitais, etc...) como medio de control do adestramento e da intensidade do esforzo. | 17 | 7 | X | | |
| 4 | PROBAMOS OUTROS XOGOS DEPORTIVOS | Unidade para tratar a través do deporte alternativo contidos fundamentais da materia. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrución de materiais, como por exemplo bolas de malabares. | 5 | 3 | X | | |
| 5 | OS XOGOS DE SEMPRE | Unidade para tratar a través do xogo contidos fundamentais da materia, como traballo en equipo, a mellora das capacidades físicas ou motrices. Aproveitaremos para tocar aspectos de autoconstrución de materiais e así relacionar esta dinámica con contidos de consumo responsable. O xogo tamén entendido como medio de transmisión cultural e de valores tradicionais e propios de Galiza e outras rexións ou países. | 5 | 3 | X | | |
| 6 | ISTO É A XIMNASIA | Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte individual no que a resolución de | 20 | 10 | | X | |

| UD | Título | Descrición | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|-----------------------------------|---|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 6 | ISTO É A XIMNASIA | problemas en situacións motrices e o establecemento de retos individuais e colectivos cobrarán protagonismo. | 20 | 10 | | X | |
| 7 | EXPRÉROME E BAILO | A danza como actividade xogada e medio de expresión corporal. Emprego dos recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas, estados de animo... | 10 | 8 | | X | |
| 8 | INICIÁMONOS NUN DEPORTE COLECTIVO | Unidade para iniciar ao alumnado nun deporte colectivo, que ben pode ser o fútbol ou bádminton. O deporte colectivo como medio para traballar a resolución de problemas e a interacción social en situacións motrices. | 22 | 24 | | X | X |
| 9 | SAIMOS | Exploración e coñecemento da contorna próxima como alternativa sostible para a práctica da actividade física. Así pois, por medio da marcha traballaremos actividades vinculadas ao medio natural e urbano, e fomentaremos unha conciencia das normas viarias. | 10 | 4 | | | X |
| 10 | ALIMENTACIÓN SAUDABLE | Adentrarémonos no concepto da alimentación saudable como parte de unha boa condición física. O contido principal desta unidade didáctica é a prevención de accidentes deportivos e os primeiros auxilios. Estes contidos son de vital importancia na sociedade en xeral e na práctica de actividade físico-deportiva en particular, no só 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). | 3 | 2 | | | X |

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------|----------|
| 1 | RETÁMONOS | 4 |

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

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|---------|-----|
| 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. | 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. | TI | 100 |
| 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. | Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes da actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente | | |
| 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. | Adopta cun mínimo de responsabilidade as medidas preventivas das lesións. | | |
| CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios. | Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade físicas | | |
| CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices. | Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais na práctica de actividades motrices. | | |
| CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Explora recursos dixitais para potenciar os seus coñecemento físico. | | |
| 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. | Analiza obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas. | | |
| 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. | Adopta con autonomía medidas para a prevención de lesións. | | |
| CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas teñen na nosa saúde evitando activamente a súa reprodución. | | |
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

Contidos

- Saúde física:
 - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- 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.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|------------------|----------|
| 2 | EMPEZO A QUENTAR | 5 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|-----|
| 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. | Establece estratexias base para preservar a súa saúde integral. | | |
| 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. | 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. | TI | 100 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|-----------|----------|
| CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | 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. | | |
| CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde, evitando activamente a súa reprodución. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Explora recursos dixitais para mellorar os seus coñecementos físicos. | | |
| 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. | Evita os estereotipos de xénero e os comportamentos sexista na práctica deportiva. | | |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | | |
| CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución. | | |
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. |

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva. - Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 3 | COÑEZO O MEU CORPO | 7 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|-----------|----------|
| 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. | Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial. | TI | 100 |
| 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. | 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. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|----|---|
| CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | 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. | | |
| CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución. | | |
| CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Valora e rexeita as implicacións anti-deportivas. | | |
| 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. | Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física. | | |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | Desenvolver proxectos motores de carácter individual, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo | | |
| 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. | Interpreta contexto motrices variados dependendo da práctica deportiva. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|---------|---|
| CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía. | Mostra dominio corporal ao manifestar a súa motricidade con fins creativos. | | |
| 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. | Colabora na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal. | | |
| 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. | Fai uso das habilidades sociais para a resolución de conflitos deportivos. | | |
| 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. | 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 | | |
| 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. | Adopta medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Recoñece algún dos comportamentos e prácticas nocivas e incívicas que se manifestan na nosa sociedade. | | |
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

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

Contidos

- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|----------------------------------|----------|
| 4 | PROBAMOS OUTROS XOGOS DEPORTIVOS | 3 |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|-----|
| 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. | 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. | TI | 100 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|----|---|
| CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Adopta de maneira responsable medidas para a prevención de lesións. | | |
| 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. | Fai uso das habilidades sociais para resolver conflitos. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas para a prevención de lesións. | | |
| 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. | Valora as implicacións éticas do deporte e rexeita as prácticas anti-deportivas. | | |
| 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. | Xestionar a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras,. | | |
| 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. | Utiliza recursos dixitais para mellorar os seus coñecementos físicos. | | |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | | |
| CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos. | Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|----|---|
| CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía. | 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. | | |
| 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. | Colabora na práctica de producións motrices para alcanzar un logro individual ou grupal. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Analizar obxectivamente as diferentes actividades segundo as súas características evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas. | | |
| 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. | Participar en xogos motores vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes. | | |
| 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. | Adopta medidas de prevención para evitar lesións | | |
| 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. | Rexeita a práctica de comportamentos incívicos que repercutan na nosa saúde ou convivencia. | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, e minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|------------------------|---------|---|
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices. - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. <ul style="list-style-type: none"> - Funcións de arbitraje deportiva. |

Contidos

- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------------|----------|
| 5 | OS XOGOS DE SEMPRE | 3 |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|-----|
| 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. | 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. | TI | 100 |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Fai uso das habilidades sociais para evitar conflitos. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Practicar unha gran variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|--|----|---|
| 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. | Xestionar a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras,. | | |
| 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. | Utiliza recursos dixitais para mellorar o seu coñecemento físico. | | |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | Desenvolve proxectos de carácter individual, cooperativo e colaborativo. | | |
| CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos. | Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais. | | |
| CA3.4 - 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. | 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. | | |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades. | Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións. | | |
| CA4.1 - 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. | 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. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Analiza as modalidades deportivas dependendo das súas características e requirimentos. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|--|---------|---|
| 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. | Participar en xogos motores vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Rexeitar os comportamentos incívicos na práctica deportiva. | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, e minimizando o impacto ambiental e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | | |
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. |

Contidos

- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
 - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|-------------------|----------|
| 6 | ISTO É A XIMNASIA | 10 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|-----|
| 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. | Establece secuencias sinxelas de actividade física orientada ao adquisición dun bo estilo de vida activo. | TI | 100 |
| 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. | 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. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|---|
| CA1.3 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes da actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente | | |
| CA1.5 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Utiliza recursos dixitais para a obtención de información física. | | |
| 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. | Fai uso das habilidades sociais para evitar calquera tipo de conflito deportivo. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Practica unha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas. | | |
| CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices. | Coñecer normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices. | | |
| CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física. | | |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | Desenvolver proxectos motores de carácter individual ou colaborativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo | | |
| 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. | Interpreta contexto motrices variados e actúa correctamente aplicando principios básicos de toma de decisión en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas por medio da anticipación. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|---|
| CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía. | 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. | | |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades. | Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles.. | | |
| 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. | Practica actividades motrices controlando as emocións e as sensacións. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Rexeita as prácticas incívicas no deporte e que poden repercutir na saúde. | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Participa en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais. | | |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Practica actividades físico-deportivas no medio natural e urbano. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|------------------------|---------|---|
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: queceamento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. |

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social. - Funcións de arbitraje deportiva. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade. |

| UD | Título da UD | Duración |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 7 | EXPRESOME E BAILO | 8 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|-----------|----------|
| 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. | Establecer hábitos destinados á adquisición dunha saúde integral. | TI | 100 |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Recoñece e valora a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia. | | |
| 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. | Utiliza recursos dixitais para engrandecer os seus coñecementos físicos. | | |
| 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. | 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. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|---|
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Xestionar a participación en manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes. | | |
| 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. | Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física. | | |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | Desenvolver proxectos motores de carácter cooperativo ou colaborativo establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo | | |
| 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. | Interpreta contextos motrices variados e actúa correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipacións. | | |
| 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. | 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. | | |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades. | Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles. | | |
| 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. | Practica unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|----|---|
| CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Fai uso das habilidades sociais co fin de evitarse conflitos deportivos. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Participar en manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia coma con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes. | | |
| 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. | Utilizar intencionadamente o corpo como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente na representación de composicións individuais. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Rexeita as prácticas deportivas incívicas e que poden repercutir na saúde. | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Participa en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais. | | |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Practica actividades físico-deportivas no medio natural e urbano. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|------------------------|---------|---|
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Toma de decisións: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo. - Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións. <ul style="list-style-type: none"> - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas. |

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices. - Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego. - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. - Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade. - Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo. - Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural. - Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade. |

| UD | Título da UD | Duración |
|----|-----------------------------------|----------|
| 8 | INICIÁMONOS NUN DEPORTE COLECTIVO | 24 |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|-----|
| 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. | Establece secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo. | TI | 100 |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| CA1.4 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos sociais teñen na nosa saúde e na convivencia evitando activamente a súa reprodución. | | |
| 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. | Utiliza recursos dixitais para engrandecer o seu coñecemento físico. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|---|
| CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | 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. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Rexeita as aptitudes anti-deportivas nas actividades físicas. | | |
| CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices. | Coñece e aplica normas de seguridade individuais e colectivas. | | |
| 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. | Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial para o seu uso no ámbito da actividade física. | | |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo. | Desenvolve proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo. | | |
| CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos. | Actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose, a actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente. | | |
| CA3.4 - 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. | 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. | | |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades. | Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|---------|---|
| CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | Practicar actividades motrices controlando as emocións, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros. | | |
| CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Fai uso das habilidades sociais para resolver conflitos deportivos. | | |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Recoñece e valora a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia. | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Participa en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais. | | |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Practica actividades físico-deportivas no medio natural e urbano. | | |
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|-----------------|
| - Saúde física: |

Contidos

- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
- Alimentación saudable.
- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
 - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
 - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
 - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

Contidos

- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------|----------|
| 9 | SAIMOS | 4 |

| Crterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|-----|
| 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. | Establece secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo. | TI | 100 |
| 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. | 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. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| 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. | Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física. | | |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |
| CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices. | Coñecer normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices. | | |
| CA3.1 - Explorar diferentes recursos e aplicacións dixitais recoñecendo o seu potencial, así como os seus riscos para o seu uso no ámbito da actividade física e do deporte. | Utiliza recursos dixitais para engrandecer o coñecemento físico. | | |
| 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. | Practica unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións. | | |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|---|---|-----------|----------|
| CA4.2 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Fai uso das habilidades sociais para evitarse conflitos deportivos. | | |
| 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. | Analiza obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos. | | |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | Adoptar de maneira responsable medidas xerais para a prevención de lesións antes e durante a práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente. | | |
| CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución. | Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución | | |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica. | Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres , gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir. | | |
| CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas. | | |
| CA1.2 - Comezar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | | Baleiro | 0 |

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

| Contidos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: |

Contidos

- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestes.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.
- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|-----------------------|----------|
| 10 | ALIMENTACIÓN SAUDABLE | 2 |

| Craterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|--|---|----|-----|
| 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. | 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. | TI | 100 |
| 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. | Adopta de maneira responsable medidas preventivas para evitar lesións. | | |

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

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

Contidos

- Saúde física:
 - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
- Saúde mental:
 - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.
 - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).
- Toma de decisións:
 - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- 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.

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 e tenderlle unha educación salubre en harmonía co aspecto físico e alimenticio.

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.

A elección do estilo de ensino farase en función de cal sexa o máis apropiado para o 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 mútuo, 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

O espazo empregado como regra xeral será o pavillón e os campos descubertos do patio. Aínda así, a materia de Educación Física é unha disciplina que depende en exceso do tempo e as condicións climáticas, polo que sempre adaptándonos a este, realizarase un deporte ou outro e nun espazo concreto ou noutro.

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 ao pavillón, 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.

b) 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.

c) Optimización das partes da sesión. As sesións de educación física divídense en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma.

3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

Utilizárense tres tipos de coñecemento dos resultados:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

- 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.

6. RUTINAS

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

Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente. A saída da

mesma non se producirá ata que toque o timbre.

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

Hábitos Hixiénicos: Referímonos ao aseo, entendéndoos como o secado da sudoración e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos.

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

4.2. Materiais e recursos didácticos

| Denominación |
|---|
| Pavillón e dúas pistas polideportivas descubertas |
| O material dispoñible para levar a cabo o desenvolvemento das unidades didácticas deste curso son fotocopias do departamento. |
| Material complementario. |
| Aula virtual. Cursos dispoñibles na aula. |
| Outras ferramentas dixitais ou plataformas de aprendizaxe. |
| Redes sociais, aplicacións. |
| Material bibliográfico no departamento, biblioteca, outras dependencias do centro, etc... |

As materias e recursos didácticos cos que contamos para desenvolver a programación son libros, apuntamentos do departamento, aplicacións móbiles e ferramentas dixitais.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A avaliación inicial desenvolverase ao inicio de cada Unidade Didáctica para comprobar os coñecementos previos que posúe o alumnado sobre os contidos da mesma.

Os procedementos de avaliación poderán ser variados, tanto probas escritas, como observación directa de tarefas específicas nas primeiras sesións, ou mediante cuestionarios orais. O instrumento para a avaliación inicial dependerá do contido da U.D.

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

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

| Unidade didáctica | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 | UD 9 | UD 10 |
|-----------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Peso UD/ Tipo Ins. | 3 | 5 | 17 | 5 | 5 | 20 | 10 | 22 | 10 | 3 |
| Táboa de indicadores | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

| Unidade didáctica | Total |
|-----------------------------|------------|
| Peso UD/ Tipo Ins. | 100 |
| Táboa de indicadores | 100 |

Criterios de cualificación:

A Programación Didáctica consta de 10 UD. As UU.DD. están distribuídas transversalmente a excepción da 7, da 9 e da 10, estipuladas tanto para o 2º trimestre como para o 3º, respectivamente. Tódolos trimestres terán o mesmo peso avaliativo, isto é, 33%, 33% e 34% por esixencias do dividendo e o divisor. Así pois, o peso de cada UD estableceuse en función do número de sesións e do contido da mesma.

No número de sesións asignado a cada UD contémplanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

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 30%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre obterase por medio dunha suma dos valores de cada UD tendo en conta as seguintes porcentaxes:

Actitude cara a materia 40% (procedemento: observación directa)

Probas físicas 30% (procedemento: observación directa)

Traballos escritos 30% (procedemento: o propio traballo)

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 final será unha media aritmética das avaliacións parciais de cada trimestre.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .7 cara abaixo e dende .8 cara arriba). Polo tanto, para considerar superada a U.D o alumnado deberá acadar tanto no trimestre como no curso unha puntuación de 4,8 ou superior.

Para a obtención da nota empregárase especialmente o procedemento da observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas só se realizarán no caso dalgún impedimento físico por parte do alumnado que estea previamente xustificado por unha autoridade médica. Estas probas poderán ser exames tipo test, 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 a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver. Estes mesmos instrumentos se empregarán no cas dos traballos escritos.

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.

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

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 proporase ao alumnado que non a superou, actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de titoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor 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 só as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de titoría 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 ata a avaliación final de xuño. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado. Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar na proba final previa á avaliación final de xuño os mínimos de consecución non superados. A proba será preferentemente práctica, aínda que para superar algún dos contidos poderanse propor probas escritas.

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

Non procede en 1º ESO.

6. Medidas de atención á diversidade

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

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

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

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). 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, adaptaráselle 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 adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase 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:

- 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... Por exemplo, no referente á alumna con cardiopatía que dispoñemos nun dos cursos, faráselle unha adaptación aos requerimentos das súas probas de resistencia dado á súa limitacións físicas; o fin será esixirlle menos minutos de resistencia en comparación ao resto do alumnado.
- 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-autoconceito, 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.

7.1. Concreción dos elementos transversais

| | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA | | X | X | | X | X | | X |
| ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA | X | X | | X | X | | X | |
| ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL | | | X | | X | X | X | |
| ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL | | | X | | | X | X | X |
| ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL | X | | | X | X | | X | |
| ET.6 - FOMENTO DO ESPÍRITU CRÍTICO E CIENTÍFICO | | X | X | X | X | | | |

| | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ET.8 - IGUALDADE DE XÉNERO | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ET.9 - CREATIVIDADE | | X | | X | X | X | X | |

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

7.2. Actividades complementarias

| Actividade | Descrición | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|---------------------------|--|----------|----------|----------|
| Coreografía polo entorilo | O alumnado realizará unha coreografía para divertirse no entroido, en función da temática que se asigne dende o centro para todos os cursos. | | X | |
| Saída de 2 días | Convivir 2 días cos seus compañeros e compañeras con actividades que fomentan o coñecemento do entorno, o cordado da natureza, a participación en actividades físicas saudables, o traballo en grupo e a cooperación | | | X |

Observacións:

Outro exemplo de actividade complementaria son as saídas que se programarán para o 3º trimestre. O obxectivo é facer roteiros por zonas emblemáticas da vila, como por exemplo a Illa do Refuxio que se encrava en Sigüeiro. En cada sesión sairase nunha dirección diferente (norte, sur, oeste e este).

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

| Indicadores de logro |
|--|
| Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico |
| TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS. |
| DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS. |
| Metodoloxía empregada |
| RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE. |
| Clima de traballo na aula |
| MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE. |
| Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais |
| INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN. |

Descrición:

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren dentro da metodoloxía e a avaliación do docente. Para tal fin conteremos con procesos como a auto-avaliación e a heteroavaliación. A primeira será sinxela pero eficiente, xa que a través dunha escala de valoración, con toda unha serie de indicadores de logro, avaliaremos de maneira sistemática os obxectivos docentes ¿por exemplo a accesibilidade dos contidos, a temporalización destes...¿ que nos propuxemos nas xornadas previas ao curso. En canto á hetero-avaliación, se tamén nos vai a acompañar ao longo do curso, é certo que non conta cun enfoque tan procesal. É dicir, este estilo de avaliación será manifestado logo de cada trimestre co fin de que o alumnado valore as habilidades docentes do profesor, excluindo calquera xuízo moral sobre a súa personalidade. Con todo, a metodoloxía tamén será sinxela e o máis accesible posible, especialmente co fin de dar celeridade ao proceso. O alumnado recibirá unha plantilla de autoría anónima. Nela reflectiranse toda unha serie de cuestións sobre a aplicación do contido, o método de avaliación... todo ilo con fin de axudarlle ao profesor a mellorar as súas posibles carencias.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

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

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

Propónse 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.

9. Outros apartados