

5.- TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS.

SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS. CONCRECIÓN CURRICULAR.

5.1. Temporalización de 1º de ESO		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> • Condición física e saúde: Capacidades físicas básicas. Quecemento xeral. Frecuencia cardíaca (intensidade, frecuencia de traballo). Ergonomía e hixiene postural: Actitude postural, mochila, posición de estudio. • Xogos populares. • Expresión corporal . 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades ximnásticas • Floorball • Balonmano 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Desde as indiakas aos deportes de raqueta: Bádminton, palas, tenis de mesa.
5.2. Temporalización de 2º de ESO		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> • Condición física e saúde. Postura. Zona de actividade. Catálogo de quecementos. Capacidades físicas básicas. • Xogos populares • Expresión corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Malabares, diábolo, pratos chineses. • Voleibol nivel 1. • Balonmano 	<ul style="list-style-type: none"> • Condición física e saúde. • Habilidades ximnásticas
5.3. Temporalización de 3º de ESO		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> • Todos para un e un para todos. Actividades e retos cooperativos. • Condición física e saúde. Adestramento (programa básico de mellora). Capacidades físicas e coordinativas. Beneficios e riscos da práctica de actividade física. • Actividades ximnásticas. Acrosport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiros auxilios • Voleibol nivel 2. • Bailes latinos: salsa, merengue. • Alimentación e actividade física. Sistemas metabólicos de obtención de enerxía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Da billarda ao béisbol. • Deportes de raqueta: palas, tenis. • Orientación: utilización do mapa, carreiras de orientación polo entorno próximo. • Respiración, relaxación e conciencia corporal.
5.4. Temporalización de 4º de ESO		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> • Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional. • Combas e cinta de equilibrio. • Bolos tradicionais galegos. Bolo celta Val Miñor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiros auxilios • Bailes latinos: A roda cubana. • Inicio do reto 21 días para... 	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes de raqueta: palas, tenis (nivel II). • Orientación: utilización do mapa, carreiras de orientación polo entorno próximo. • Respiración, relaxación e conciencia corporal.

5.5. Temporalización de 1º Bacharelato		
<ul style="list-style-type: none"> • Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional. • Adestramento específico de forza resistencia e resistencia aeróbica. • Baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aeróbic, zumba. • Deportes alternativos: frisbee ultimate, kimball, rugbyflag, rugbytouch. • Inicio do reto 21 días para... 	<ul style="list-style-type: none"> • Billarda. • Perfeccionamento dun deporte, a elixir, por consenso nos bacharelatos. • Orientación: utilización do mapa, carreiras de orientación. Escalada. • Respiración e relaxación. Ioga, Pilates.

Ao longo do curso traballarase a educación en valores, nas seguintes temáticas:

Xogo limpo, violencia no deporte

Beneficios da actividade física e actividades de risco para a saúde (doping, sedentarismo, tabaco, alcohol).

Rompendo estereotipos.

Deporte en discapacitados e valores de superación e esforzo.

Na **hora de ler**, a través de artigos de prensa propostos, para o coñecemento a reflexión e a acción e mobilización crítica.

En **datas significativas**, como no día da muller, na semana da prensa,... farase un traballo máis profundo engadindo ademais de artigos de prensa, materiais audiovisuais.

De forma **transversal** ao longo do curso, utilizando estratexias concretas (reflectidas nesta programación en metodoloxía) ou aproveitando as situación reais de práctica que xorden a diario.