

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36012456	CPR Plurilingüe Sagrada Familia	Vilagarcía de Arousa	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

<b>Contido</b>	<b>Páxina</b>
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	27
4.2. Materiais e recursos didácticos	30
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	31
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	31
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	33
6. Medidas de atención á diversidade	33
7.1. Concreción dos elementos transversais	34
7.2. Actividades complementarias	34
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	35
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	36
9. Outros apartados	36

## 1. Introducción

O presente documento desenvolve unha programación didáctica para a área de Educación Física en 1º curso da Educación Secundaria Obrigatoria, realizada en base ao Proxecto Curricular do centro e tendo en conta o Decreto 156/2022, do 15 de setembro; DOG do 26/09/2022, no que se establece o currículo de Educación Secundaria Obrigatoria.

A área de Educación Física debe fundamentarse na adquisición das capacidades que contribúan ao desenvolvemento persoal e a unha mellor calidade de vida. Ten que dirixirse cara ao coñecemento progresivo da conducta motora e á adquisición de actitudes, valores e normas referentes ao corpo e ao movemento.

É un área que contribuirá ao logro de diversos fins educativos na etapa: socialización, autonomía, aprendizaxes básicas e mellora das posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas e lúdicas.

Pero a Educación Física non é unha simple aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara á educación total que utiliza dito movemento como axente pedagóxico con diversas funcións: de coñecemento, de organización perceptiva, anatómico-funcional, estético-comunicativa, de relación persoal coas demais persoas, agonística, hixiénica, hedonista, de compensación e catártica.

Esta área curricular está especialmente indicada para integrar todo tipo de alumnado e resulta idónea de cara á atención á diversidade. Debe incidirse na coeducación e na igualdade de oportunidades para ambos sexos.

Nesta proposta teranse en conta os diferentes ritmos de maduración, preténdese desenvolver as capacidades e habilidades instrumentais que melloran e aumentan as posibilidades de movemento dos alumnos/as, a través de patróns motores básicos que constitúan unha sólida base para o futuro.

Un dos obxectivos principais debe ser fomentar a adquisición dun estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado chegar a consolidar hábitos e, posteriormente, perpetualos ao longo da súa vida. Esos hábitos de vida saudable son a clave para evitar o sedentarismo e a obesidade contribuíndo a ter calidade de vida. Temos que inculcar ao noso alumnado que a actividade física ten que estar no presente e no futuro do seu día a día.

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos de práctica motriz.

O alumnado tamén deberá recoñecer diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Para iso, será preciso desenvolver a súa identidade persoal e social integrando nela as manifestacións máis comúns da cultura motriz, a través dunha práctica vivenciada e creativa.

O desenvolvemento de actitudes comprometidas co medio ambiente e a súa materialización en comportamentos baseados na conservación e na sustentabilidade asociaranse cunha competencia fundamental para a vida en sociedade que debe comezar a adoptarse nesta etapa.

### Contextualización do Centro:

O CPR plurilingüe Sagrada Familia está situado no contorno do pazo de Vista Alegre, o que lle confire unhas características moi particulares en canto ao espazo físico. Goza dun medio natural de xardíns, patios, bosque e horta de algo máis dunha hectárea, pero tamén das restricións propias dunha parcela e unhas construcións protexidas pola lexislación de patrimonio.

As aulas e as zonas de uso común están distribuídas en catro edificios coñecidos pola comunidade educativa como: pazo, edificio branco, chalé branco e chalé da rotonda. A parcela acolle, ademais, un pequeno campo de fútbol, tres pistas de baloncesto (dúas cubertas por un baixo teito), dous patios de xogos, unha zona de bosque e unha horta. Malia ás peculiaridades do recinto e das construcións, o centro non presenta, na zona de uso do alumnado, practicamente barreiras físicas e as aulas están adaptadas ás necesidades dos grupos. Destacar que todas as aulas

dispoñen actualmente de rede WI-FI, equipo informático e taboleiro dixital.

Polo que respecta á oferta educativa, esta abrangue, en réxime de concerto, dende 4º de Educación Infantil ata 4º de ESO, o que supón que na última década o número de alumnos/as se veu situando ao redor dos 650, procedentes dunhas 465 familias que elixiron maioritariamente o noso centro pola súa educación en valores.

Destacar, finalmente, que o ideario do CPR Plurilingüe Sagrada Familia caracterízase pola promoción dunha formación integral desde a fe e a cultura, a través dos valores filipenses. Trátase de conseguir unha sociedade máis humana e cristiá, polo que o labor docente enfócase cara a unha educación liberadora, auténtica e comprometida coas problemáticas sociais do mundo que lles toca vivir

Tanto as características e contorna do centro como as características do alumnado se tiveron en conta á hora de crear os principios metodolóxicos.

En 1º ESO hai dous grupos. No grupo A hai 14 alumnas e 14 alumnos, 4 deles son novos no centro este curso. Segundo os datos recollidos polo Departamento de Orientación, hai varios alumnos que presentan necesidades específicas de apoio educativo. No grupo B hai 13 alumnas e 15 alumnos, e deles novos. Segundo os datos recollidos polo Departamento de Orientación, hai varios alumnos que presentan necesidades específicas de apoio educativo.

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

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

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

## Descrición:

### 3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Condición física saudable	A primeira unidade é moi ampla e adicámoslle moitas sesións. Faremos a avaliación inicial e empezaremos a establecer as rutinas que nos acompañarán o resto do curso. Ademais de tocar todos os aspectos relacionados coa saúde, a condición física, as capacidades e seguridade na práctica.	30	20	X		

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
2	Xogos e deportes populares e tradicionais	Esta é unha unidade sinxela na que se pretende achegar a cultura na súa parte máis tradicional a través do xogo.	5	6	X		
3	Xogos e deportes alternativos e recreativos. Ringo	Nesta unidade poñemos en valor a parte máis recreativa do deporte para seguir desenvolvendo capacidades e habilidades motrices. Ademais realizaremos un proxecto conxunto coa materia de inglés no que o alumnado creará o seu propio xogo.	10	8		X	
4	Xogos e deportes colectivos. Baloncesto	A unidade 4 vai encamiñada a adquirir os fundamentos técnico-tácticos dos deportes colectivos e en concreto os do baloncesto.	15	10		X	
5	Xogos e deportes individuais. Atletismo: lanzamentos	Esta unidade céntrase no lado máis individual dos deportes para desenvolver as capacidades que o rodean e achegar ao alumnado as disciplinas de lanzamentos.	10	6		X	
6	Xogos e deportes de adversario. Bádminton	Na unidade 6 rematamos o bloque de xogos e deportes con un de adversario e con manexo de implemento. Traballamos as destrezas motrices e coordinativas implícitas na práctica e sistemas de competición.	10	8			X
7	Actividades no medio natural. Sendeirismo	Esta unidade coincide practicamente cos aspectos que se mencionan no bloque 6 do currículo, no que se desenvolven actividades no medio natural. Gozaremos e respectaremos o medio ambiente facendo actividades na contorna natural e iniciaremos no sendeirismo.	10	6			X
8	Actividades rítmico-expresivas. Zumba	A última unidade coincide tamén cos aspectos que se mencionan no currículo, concretamente no bloque 5, relacionado coa parte máis rítmica, expresiva e plástica da materia. Con tal motivo propoñeremos actividades relacionadas nas que o alumnado cree, sinta, interprete, represente, etc. co seu corpo e achegaremos ao zumba.	10	6			X

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Condición física saudable	20

Cráterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

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 saudable a partir dunha valoración inicial.	TI	100
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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.		
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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 negativa que algunhas prácticas ou comportamentos sociais teñen na nosa saúde.		
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Aplicar medidas básicas de primeiros auxilios ante accidentes derivados da práctica de actividade física.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.		
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		

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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos roles.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.</li> <li>- Alimentación saudable.</li> <li>- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.</li> <li>- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> </ul>



## Contidos

- 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.
- 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.
  - 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.

UD	Título da UD	Duración
2	Xogos e deportes populares e tradicionais	6

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		

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 preparación e participación nalgún xogo ou actividades artístico-expresivas.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.		
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos 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 de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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 ou manifestacións artístico-expresivas valorando a cultura tradicional.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.</li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.</li> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.</li> </ul>

## Contidos

- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

UD	Título da UD	Duración
3	Xogos e deportes alternativos e recreativos. Ringo	8

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	TI	100
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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Aplicar medidas básicas de primeiros auxilios ante accidentes derivados da práctica de actividade física.		
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 variedade de actividades motrices evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos roles.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade 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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		
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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> </ul>

## Contidos

- Elección da práctica física: xestión das situacións de competición en base a criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación.
- Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.
- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- Toma de decisións:
  - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.
  - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.
  - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
  - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- 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.

UD	Título da UD	Duración
4	Xogos e deportes colectivos. Baloncesto	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
-------------------------	------------------------	----	---

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.		
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos roles.		

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.	Facer uso de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas.</li> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> </ul>



## Contidos

- 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.

UD	Título da UD	Duración
5	Xogos e deportes individuais. Atletismo: lanzamentos	6

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos 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 de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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

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

## Contidos

- 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.
- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.
- 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.
  - 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.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
  - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.

UD	Título da UD	Duración
6	Xogos e deportes de adversario. Bádminton	8

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.		
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos 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 de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.</li> <li>- Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcións de arbitraje deportiva.</li> </ul> </li> </ul>

## 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.

UD	Título da UD	Duración
7	Actividades no medio natural. Sendeirismo	6

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	TI	100
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Facer uso de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.		
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na resolución de problemas en situacións motrices.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Colaborar na práctica de diferentes producións motrices asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos roles.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		
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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 negativa que algunhas prácticas ou comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na contorna.		
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 no medio natural minimizando o impacto ambiental.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Participar en actividades físico-deportivas no medio natural aplicando normas de seguridade.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde social:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> </ul>

## 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.
- 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.
  - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- 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.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
8	Actividades rítmico-expresivas. Zumba	6

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.	Comezar a incorporar rutinas dunha práctica motriz saudable: activación corporal, dosificación do esforzo e relaxación.	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 medidas xerais para a prevención de lesións na práctica de actividade física.		
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 algún recurso ou aplicación dixital no ámbito da actividade física e do deporte.		



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 preparación e participación nalgún xogo ou actividades artístico-expresivas valorando a cultura tradicional.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Aplicar normas de seguridade na práctica de actividades motrices.		
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.		
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 aplicando principios básicos de toma de decisións en diferentes situacións físico-deportivas.		
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 na 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 asumindo os roles asignados.		
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 variedade de actividades motrices controlando as emocións e evitando a competitividade desmedida ou actitudes antideportivas nos distintos 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 de habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz.		
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.	Evitar comportamentos sexistas ou estereotipos de xénero ou capacidade nas diferentes actividades.		

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 ou manifestacións artístico-expresivas valorando a cultura tradicional.		
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 o corpo como ferramenta de expresión ou comunicación a través de actividades rítmico-expresivas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.</li> <li>- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.</li> <li>- A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía.</li> <li>- Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar.</li> <li>- Actuacións básicas ante accidentes durante a práctica de actividades físicas.</li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais nas que se desenvolve en situacións motrices individuais.</li> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente coma en grupo.</li> <li>- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> </li> <li>- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.</li> <li>- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.</li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.</li> </ul>

## Contidos

- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.

### 4.1. Concrecións metodolóxicas

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

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

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

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

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

#### 1. ESTILOS DE ENSINO

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

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

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

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

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

#### 2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL

##### AGRUPAMENTOS

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

##### UTILIZACIÓN DE ESPAZOS

Para levar a cabo as nosas intencións educativas espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles tanto no centro como na súa contorna, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribindoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos poderemos empregar a biblioteca do centro, a aula taller para realizar buscas en internet ou presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física.

#### 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:

a) Preparación e desprazamentos para a sesión. O alumnado xa ven co vestiario deportivo axeitado pero minizaremos os desprazamentos de ida e volta cara o lugar da práctica evitando retrasos innecesarios e paseos por todo o centro.

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

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

d) 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.

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

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

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

#### 3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN

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

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un coñecemento dos resultados extrínseco cara a un cada vez máis intrínseco.

Nesta proposta de programación, o coñecemento dos resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o coñecemento dos resultados concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a

súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

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

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do coñecemento dos resultados intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este coñecemento dos resultados diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con estilos de ensino baseados na busca, pretendese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

#### 4. ACTIVIDADES

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

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

#### 5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñamos, así como do seu obxectivo. Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U. D., con carácter xeral, a estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido.

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

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

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

#### 6. RUTINAS

Este punto está moi relacionado coa optimización do tempo de práctica pero merece a pena facerlle unha mención aparte. Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de rutinas: desprazamentos, partes da sesión, colocación e recollida de material e hixiene. O fin destas rutinas é automatizar os procesos e establecer patróns durante o desenvolvemento das sesións para que o alumnado estea máis centrado e repercuta no proceso de aprendizaxe.

## 4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles no Centro: aulas, patios, bosque, salón, etc.
Instalacións da contorna próxima: pavillóns, parques, praias, etc.
Material deportivo variado: porterías, canastas, balóns, aros, colchonetas, conos, etc.
Material dixital: proxector, pizarra dixital, altosfalantes, equipo de música, ordenadores, aplicacións, etc.
Material refutable: latas, botellas de plástico, cartóns, etc.

Poderíamos definir os recursos e materiais didácticos como os instrumentos e medios que suministran información ao docente sobre futuras pautas ou decisións acerca de todo o proceso ensino-aprendizaxe. Os diferentes materiais e recursos didácticos que utilizaremos deberán cumprir as seguintes funcións:

1. Función de apoio á aprendizaxe: os materiais favorecen a interiorización dos contidos dunha maneira eficaz e significativa dentro do proceso de adquisición de aprendizaxe. Os materiais xogan un papel esencial ao ser os canalizadores na selección e almacenamento da información.
2. Función estruturadora: axudan á hora de ordenar e estruturar toda a información que reciben, de maneira que o abstracto verase transformado en coñecementos máis concretos e accesibles, conseguindo con iso, que os alumnos obteñan unhas aprendizaxes máis específicas e concretos.
3. Función motivadora: todo recurso material ten que ser chamativo, fonte de interacción e favorecedora da aprendizaxe de forma agradable, divertida e pracenteira, onde o neno non conciba en si mesmo o obxectivo principal que persegue, que é a aprendizaxe, senón que considere toda actividade educativa como unha ampliación máis da súa vida diaria.

Con base no sinalado, Bautista (2010) establece unha serie de características que deben ter os materiais en relación á función complementaria que realiza na actividade educativa, como:

- Carácter motivador; xa que, segundo a forma, textura, cor e características particulares do material, espertase o interese e curiosidade para a súa utilización.
- Carácter polivalente; os materiais poden ser utilizados como elementos en varias actividades escolares e como elementos de diferentes xogos.
- Carácter colectividade; a súa utilización pode ser individual ou colectiva.
- Carácter de accesibilidade; estar organizado e dispoñible para a libre elección dos alumnos.

A importancia do material, os recursos e estímulos aplicados como xogo na actividade física son fundamentais xa que permiten realizar experiencias múltiples, mediante os cales se vai acadando a comprensión concreta e precisa dos obxectivos nas metas propostas, así como tamén o proporcionar a capacidade de poder crear, relacionar, e transformar o que se quere alcanzar en coñecemento, cun ambiente cheo de emocións, sensacións e experiencias propias do ser humano mediante actividades lúdicas.

Á hora de falar sobre os recursos e materiais de Educación Física é necesario establecer as diferenzas que existen entre un e outro. Para moitos autores sinónimos, pero para outros hai unha diferenza entre os materiais e os recursos.

Trujillo (2010), menciona que por materiais defínense aqueles materiais curriculares que foron elaborados cunha finalidade explícita, mentres que os recursos didácticos toman o seu verdadeiro valor pedagóxico no momento no que os docentes deciden, desde a metodoloxía, integralos no currículo.

Os recursos e materiais utilizados nas sesións de Educación Física cumpren distintas finalidades, sendo as máis relevantes as seguintes:

- Son un medio entre a teoría impartida e a práctica deportiva.
- Motivan ao alumnado á hora de realizar as tarefas.
- Favorecer a comunicación e comprensión entre o alumnado.
- Son un elemento auxiliar eficaz.
- Posibilita a autoinstrucción.
- Son unha guía para as aprendizaxes.
- Permiten avaliar ao alumnado.

En función da unidade didáctica e sesión a impartir, empregaranse uns materiais e recursos diferentes. Deben estar acordes ás actividades para realizar. O material dependerá do propósito co cal se vai a traballar, polo que será preciso analizar: a idade, as capacidades, a contorna, entre outras.

Tamén teremos en conta para a impartición da área os recursos que nos ofrece a comunidade e o entorno (parques, ríos, praias, bosques, camiños, piscinas, pistas e outras instalacións) e que igualmente serán empregados cando así se considere.

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

A proba de avaliación inicial farase nos primeiros días de clase, despois da presentación da materia.

Será unha proba individual eminentemente práctica. O alumno terá que realizar un circuío de carácter xeral no que prima a axilidade valorado cunha escala cualitativa. Esta proba marcará o punto de partida para o traballo nas sesións, axuda a establecer os niveis e detectar carencias, dificultades ou virtudes nos alumnos. Depois valorarase a necesidade de realizar adaptacións nos diferentes apartados da programación.

Ademais, ao principio de cada unidade didáctica tamén comprobaremos o estado do que parte o alumnado mediante a observación directa, preguntas orais ou probas específicas.

Cabe sinalar que, excepto cos alumnos de 5º de EP ou co alumnado de nova incorporación (moi poucos casos), xa temos referencias dos rapaces do ano anterior, ou de anos anteriores. Polo tanto, a proba de avaliación inicial ten un carácter moi sinxelo e serve para verificar os datos que xa temos.

### 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	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	30	5	10	15	10	10	10	10	100
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100	100	100

#### Criterios de cualificación:

A programación didáctica consta de 8 unidades didácticas. Están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1 e 2 impartíranse no primeiro trimestre cun peso total do 35%; a 4, 5 e 6 impartíranse no segundo trimestre cun peso total do 35%, e a 6, 7 e 8 impartíranse no terceiro trimestre cun peso total do 30%. No número de sesións asignado a cada unidade contéplanse tamén as sesións dedicadas á avaliación.



O peso de cada unidade didáctica estableceuse en función do número de sesións e dos contidos que se desenvolven na mesma.

Para a cualificación de cada unidade didáctica teremos en conta os criterios de avaliación, así como os mínimos de consecución establecidos e o seu peso orientativo, mencionado nas unidades didácticas. A modo xeral podemos dicir que estes criterios están agrupados en 4 bloques co seguinte peso dentro da unidade:

40% Rexistro diario.

30% Probas específicas

30% Actitude e rutinas

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 45%. No caso de detectarse dificultades nalgún alumno ou alumna, adoptaránse as medidas de reforzo educativo necesarias.

A cualificación de cada trimestre obterase sumando as porcentaxes de cada unidade impartida. Se fose necesario realizar algunha actividade de recuperación ou ampliación antes de ter lugar a sesión de avaliación trimestral, terase en conta a nova cualificación para o cálculo da nota desta. Sen embargo, no caso de facela despois de pasada a avaliación trimestral, a cualificación da unidade terase en conta para recalcular a nota da avaliación final.

Polo tanto, a cualificación da avaliación final da materia, obterase calculando a suma das porcentaxes das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral. Ademais teranse en conta a participación nas actividades complementarias propostas polo departamento.

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

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rexistro diario de acontecementos, rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver ou probas a realizar. Se fose necesario tamén faremos probas escritas que poderán ser tipo test, resposta curta ou de desenvolvemento. E incluso poderá solicitarse a realización de traballos teóricos, escritos ou dixitais.

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 teóricos, escritos ou dixitais.

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 teóricas que podamos facer.

### **Criterios de recuperación:**

Para recuperar as UU.DD. non superadas ou as avaliacións insuficientes facemos a seguinte proposta:

Posto que hai moitos criterios que se repiten ao longo do curso só empregaremos actividades de recuperación para partes ou probas específicas cando sexa realmente necesario. Segun as características individuais do alumnado estas probas poderán ser de carácter teórico.

De todos os xeitos non fará falta recuperar a unidade non superada ou incluso o trimestre non superado, bastará con que a suma das porcentaxes de cada unidade supere o 45% na avaliación final.



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

O seguimento do alumnado con materias pendentes quedará recollido trimestralmente no Plan de alumnado con materias pendentes.

## **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, adaptaránselle os tempos e os procedementos de avaliación.

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaránselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitárase 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...
- 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					
ET.2 - Expresión oral e escrita	X	X	X					X
ET.3 - Comunicación audiovisual	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Competencia dixital	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Emprendemento social e empresarial	X	X	X	X			X	
ET.6 - Fomento do espírito crítico e científico	X						X	
ET.7 - Educación emocional e en valores	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Igualdade de xénero	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.9 - Creatividade		X	X				X	X

## 7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Recomendación merendas	Facilitar ao alumnado unha proposta de merenda por días.	X	X	X
Patios deportivos	Poñer á disposición do alumnado zonas de xogo e material para gozar no recreo de forma activa.	X	X	X
Xogos tradicionais no magosto	Practicar distintos xogos tradicionais ademais de comer as castañas.	X		
DAFIS	Valorar a condición física saudable do noso alumnado a través da Plataforma DAFIS.	X		
XOGADE	Participación a través da agrupación no campo a través, nos torneos intercentros ou noutras actividades que nos propoñan.	X	X	X
Torneos deportivos	Participar en distintos torneos deportivos tanto de maneira interna como con outros centros da zona. Por exemplo: campionatos nos recreos, partidos profesores alumnos, celebración San Francisco e San Felipe, Torneo Panos Brancos, etc.	X	X	X
Celebración San Felipe	Festexar o día do noso patrón con bailes ou xogos. Un ano festival outro Filiolimpiada.			X

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Andainas ou marchas btt	Realizar saídas camiñando ou en bici polos paseos ou montes da zona, tanto en horario lectivo como fóra del.	X	X	X

#### Observacións:

Todas as actividades están incluídas no Proxecto Deportivo Filipense elaborado polo departamento e enmarcado no Plan Proxecta.

### 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
A selección e temporalización de contidos foi axeitada.
As actividades complementarias cumpriron os obxectivos cos que foron propostas.
Os criterios de avaliación e cualificación foron claros e rigorosos e permitiron o seguimento do progreso do alumnado.
Metodoloxía empregada
Facilitáronse ao alumnado estratexias de aprendizaxe: lectura comprensiva, búsqueda de información crítica, redacción de documentación técnica...
As actividades propostas foron variadas e axeitadas para favorecer o desenvolvemento dos contidos.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Os recursos e materiais utilizados foron axeitados.
Medidas de atención á diversidade
Realizouse unha avaliación inicial para coñecer o punto de partida do alumnado.
As medidas de atención á diversidade foron axeitadas para atender as necesidades de todo o alumnado.
Clima de traballo na aula
O ambiente da clase foi axeitado e produtivo.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
Existiu coordinación entre os distintos profesores/as.
Facilitóuselle ao alumnado e ás familias o coñecemento dos criterios de avaliación e cualificación de cada unidade didáctica ao comezo desta.

Outros
Proporcionáronse ao alumnado información sobre o seu progreso e mais facilitáronse as cualificacións.
Proporcionáronse actividades e procedementos para que o alumnado fose recuperando as partes non superadas da materia.

#### **Descrición:**

Farase un seguimento da relación de elementos de avaliación do proceso de ensino e a práctica docente que se indican.

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

O seguimento da programación realizarase trimestralmente, nas distintas reunións de ciclo e departamento levarase a cabo a través do apartado de Seguimento UD da aplicación Proens. Para cada UD comprobaranse as datas de inicio e final, a correspondencia entre

sesións previstas e realizadas e o grao de cumprimento do programado para a unidade. No caso de detectar problemas, realizaranse as propostas de mellora e as correccións necesarias.

A finais do segundo trimestre ou inicio do terceiro, o centro realizará entre o alumnado da materia unha enquisa de avaliación da práctica docente e informará o profesorado dos seus resultados.

Ao remate do curso realizarase unha avaliación da programación mediante o apartado Seguimento final de Proens, no que se indicará o grao de cumprimento dos indicadores de logro do apartado 8.1. desta programación e se recollerán as propostas de mellora para o curso seguinte.

### **9. Outros apartados**