

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
27013314	IES Santiago Basanta Silva	Vilalba	2025/2026

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación secundaria obrigatoria	Educación física	1º ESO	3	105

Tipo de oferta
Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	3
3.1. Relación de unidades didácticas	4
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	5
4.1. Concrecións metodolóxicas	28
4.2. Materiais e recursos didácticos	31
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	31
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	32
5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	34
6. Medidas de atención á diversidade	34
7.1. Concreción dos elementos transversais	35
7.2. Actividades complementarias	36
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro	37
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	38
9. Outros apartados	39

1. Introducción

Programación didáctica da materia de Educación Física para primeiro curso da ESO para o curso escolar 2025/26.

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	
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 en que se participa.	5	3			1-3-5	3		

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, afondando 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	Acondicionamento físico saudable	Unidade didáctica sobre os principios básicos do acondicionamento físico dende un enfoque puramente de saúde.	7	10	X		
2	Habilidades motrices básicas	Desenvolvemento e mellora das habilidades motrices básicas	4	6	X		
3	Habilidades ximnásticas básicas	Desenvolvemento das habilidades ximnásticas máis básicas	7	10	X		
4	Intrudución aos deportes de equipo	Aspectos técnico-tácticos básicos dos deportes de equipo traballados a través do coñecemento e a práctica dunha gran variedade de deportes de equipo.	30	40	X	X	X
5	Habilidades coordinativas: malabares	Traballo coordinativo (óculo-manual) a través dos malabares.	4	6		X	
6	Actividades no medio natural	Introducción aos principios da progresión en escalada a través do traballo en espalderas e orientación no centro educativo	7	10		X	
7	Xogos e deportes populares e tradicionais	Xogos e deportes populares e tradicionais de Galicia.	4	6			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
8	Deportes de raqueta: Bádminton	Golpeos e fundamentos básicos do xogo do bádminton dende un enfoque de deporte de adversario.	7	10			X
9	Autonomía e responsabilidade individual e colectiva na práctica de actividade físico-deportiva	Traballo transversal sobre aspectos de responsabilidade persoal e compromiso colectivo para unha práctica físico-deportiva segura, para un mesmo e para os demais.	20	3	X	X	X
10	Educación en valores	Unidade didáctica para tratar contidos relativos aos valores do deporte.	10	4	X	X	X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Acondicionamento físico saudable	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.	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.	Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Actuar con calma e serenidade en caso de producirse algún accidente ou lesión durante a clase.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Amosar capacidade individual de xestionar o traballo de forma autónoma.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Alimentación saudable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde 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. - Conduto 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 en 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.

Contidos

- 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.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.

UD	Título da UD	Duración
2	Habilidades motrices básicas	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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas 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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde 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. - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas. - Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.

UD	Título da UD	Duración
3	Habilidades ximnásticas básicas	10

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Establecer secuencias sinxelas de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, a partir dunha valoración do nivel inicial e respectando a propia realidade e identidade corporal.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.	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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		

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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas motrices.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

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

Contidos
- Saúde física: - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación. - Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - 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. - Toma de decisións:

Contidos

- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en 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.
- Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.

UD	Título da UD	Duración
4	Intrudución aos deportes de equipo	40

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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA2.2 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante accidentes derivados da práctica de actividade física aplicando medidas básicas de primeiros auxilios.	Actuar con calma e serenidade en caso de producirse algún accidente ou lesión durante a clase.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
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.	Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
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.	Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

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

Contidos
- Saúde física: - Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais. - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - 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. - Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). - Toma de decisións: - 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.

Contidos

- Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como 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.
- 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.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.
- 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
5	Habilidades coordinativas: malabares	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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas motrices.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas 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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde 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. - Preparación da práctica motriz: autoconstrución de materiais como complemento e alternativa na práctica da actividade física e do deporte. - 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 en 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. - Habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.

UD	Título da UD	Duración
6	Actividades no medio natural	10

Craterios 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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas 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.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas motrices.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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 activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en 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 como 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. - 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. - Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.

Contidos

- Practica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
7	Xogos e deportes populares e a 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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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 de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA2.4 - Xestionar a preparación e a participación en xogos motores e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA3.3 - Interpretar contextos motrices variados e actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, adecuándose ás demandas motrices, á actuación da compañeira ou do compañeiro e da persoa opoñente (se a houbese) e á lóxica interna en contextos reais ou simulados de actuación, reflexionando sobre as solucións e os resultados obtidos.	Interpretar contextos motrices variados e actuar aplicando principios básicos de toma de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados a partir da lóxica interna en contextos reais.		
CA3.4 - Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con progresiva autonomía.	Mostrar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices.		
CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices para alcanzar o logro individual e grupal, participando na toma de decisións e asumindo distintos roles asignados e responsabilidades.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA5.1 - Participar en xogos motores, deportes e outras manifestacións artístico-expresivas vinculadas tanto coa cultura propia como con outras, favorecendo a súa conservación e valorando as súas orixes, evolución e influencia nas sociedades contemporáneas.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde social: - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: - Pautas grupais para optimizar os recursos motrices do grupo para a resolución da acción/tarefa en situacións cooperativas. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Adaptación dos movementos propios ás accións do contrario en situacións de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal e dos diferentes

Contidos

- aspectos coordinativos, espaciais e temporais en determinadas secuencias motrices e/ou deportivas.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- Xestión emocional: a tensión en situacións motrices, sensacións, indicios e manifestacións.
 - Estratexias de autorregulación colectiva do esforzo e a capacidade de superación para afrontar desafíos en situacións motrices.
 - Perseveranza e tolerancia á frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
 - Funcións de arbitraje deportiva.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Achegas da cultura motriz á herdanza cultural.
- Os xogos e as danzas como manifestación da interculturalidade.
- Usos comunicativos da corporalidade: expresión de sentimentos e emocións en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico expresivo.
- Xogos, deportes, danzas e bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor do patrimonio cultural.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.
- Práctica de actividades físico-deportivas nas distintas contornas, coidando destas, como servizo á comunidade.

UD	Título da UD	Duración
8	Deportes de raqueta: Bádminton	10

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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	TI	100

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Facer uso con progresiva autonomía das habilidades sociais, do diálogo na resolución de conflitos e do respecto ante a diversidade de competencia motriz, mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
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.	Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
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 capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
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.	Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Practicar unha gran variedade de actividades motrices controlando as emocións e as sensacións, valorando as implicacións éticas das actitudes antideportivas, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, e minimizando o impacto ambiental e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Elección da práctica física: xestión das situacións de competición con base en criterios de lóxica, respecto ao rival e motivación. - Prevención de accidentes nas prácticas motrices: calzado deportivo e ergonomía. - Medidas de seguridade en actividades físicas dentro e fóra do centro escolar. - Toma de decisións: - Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en que se desenvolve en situacións motrices individuais. - Análise de movementos e patróns motores do adversario para actuar en consecuencia en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.

Contidos

- 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 como 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.
- 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.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

UD	Título da UD	Duración
9	Autonomía e responsabilidade individual e colectiva na práctica de actividade físico-deportiva	3

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.	Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.	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.	Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable.		
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.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA2.5 - Coñecer e aplicar normas de seguridade individuais e colectivas na práctica de actividades motrices.	Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor.		
CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo.	Amosar capacidade individual de xestionar o traballo de forma autónoma.		
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.	Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
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 capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		

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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
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.	Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.		
CA6.2 - Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.	Recoñecer a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución		
CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.	Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir.		
CA6.4 - Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.	Practicar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.		

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

Contidos
- Saúde física: - Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo. - A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva. - Saúde 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.

Contidos

- Toma de decisións:
- Utilización consciente do corpo en función das características da actividade, contexto e parámetros espaciais en 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.
- 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.
- Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.
- Respecto ás regras: regras de xogo como elemento de inclusión social.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Respecto ás normas viarias en desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura, saudable e sostible.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.
- 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
10	Educación en valores	4

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.	PE	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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		
CA4.3 - Analizar obxectivamente as diferentes actividades e modalidades deportivas segundo as súas características e requirimentos, evitando os posibles estereotipos de xénero ou capacidade ou os comportamentos sexistas vinculados ás devanditas manifestacións.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		
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.	Reflexionar sobre a incidencia que certas actitudes e comportamentos, vinculados en ocasións ao deporte, poden ter tanto para un mesmo como para os demais.		

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

Contidos
- Saúde social: - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais. - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte. - Saúde mental: - Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices. - A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal. - Creatividade motriz: resolución de retos e situacións-problema de forma orixinal, tanto individualmente como en grupo. - Habilidades sociais: condutas prosociais en situacións motrices colectivas.

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.
- Deporte e perspectiva de xénero: promoción do deporte en igualdade, figuras masculinas e femininas do deporte galego.
- Análise do risco nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano: medidas de seguridade en actividades das distintas contornas con posibles consecuencias graves nestas.
- Consumo responsable no ámbito da actividade físico-deportiva.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A metodoloxía da materia de Educación Física debe ser integradora, con estratexias pedagóxicas van desde os estilos máis directivos ós máis autónomos ou de maior grao exploratorio, dependendo sempre do tipo de tarefas.

Utilizaranse métodos de ensino máis dirixidos para tarefas que presenten complexidade, unha alta organización e cuxa execución estea estruturada de acordo cunha secuencia estable. Por exemplo nas habilidades ximnásticas.

Os métodos de ensino de tipo global, como a asignación de tarefas, a formulación de problemas e procura de solucións (ensaio e erro), dan un maior protagonismo e autonomía e utilizaranse para tarefas simples, cuxa execución non se aten a unha estrutura estable, senón que a súa secuencia pode ser tan variable como as cambiantes circunstancias o requiran, coma por exemplo: xogos, deportes colectivos e actividades de expresión e ritmo.

O papel do profesorado será o de facilitar os procesos de aprendizaxe dirixidos ó alumnado, conseguir que adquira unha aprendizaxe significativa, é dicir, que os alumnos atopen sentido ás tarefas que realizan e saiban aplicalas a outras situacións e contextos, que consigan transferir a aprendizaxe.

O alumnado debe ser o centro deste proceso e intentarase favorecer que se responsabilice da súa actuación e que a súa autonomía sexa cada vez maior na práctica e aprendizaxe dos contidos da Educación Física, á vez

que se favorecerá o desenvolvemento dun pensamento crítico con relación ó mundo da actividade física e o deporte como fenómeno social e cultural.

Para as distintas tarefas ofreceranse actividades motivadoras e intentarase que a consecución dos obxectivos se realice a través de tarefas progresivas en dificultade e nunhas condicións adecuadas para fomentar e desenvolver no alumnado a capacidade de experimentación e de construción das súas propias aprendizaxes, adquirindo confianza en si mesmos ó realizalas.

O ensino da Educación Física debe fomentar a capacidade de esforzo, constancia e autosuperación, actitudes a desenvolver no alumnado, imprescindibles para alcanzar o resto de capacidades expresadas nos obxectivos xa sexan motrices, cognitivas, afectivas, de relación ou de inserción social.

O contido das sesións será eminentemente práctico, aínda que se reforzarán algunhas aprendizaxes con contidos teóricos e realización de probas ou traballos por parte do alumnado, quen poderá buscar información a través de fontes tradicionais, como libros e revistas, ou utilizando as tecnoloxías da información e a comunicación, como direccións interesantes de Internet.

Algúns dos contidos desta materia gardan unha estreita relación cos que se traballan noutras materias como as ciencias, as matemáticas ou outras. Este feito permítenos articular propostas conxuntas de carácter interdisciplinar para que contribúan conxuntamente á adquisición das capacidades da etapa e ó desenvolvemento das competencias básicas.

Os xogos e deportes son a forma máis habitual de entender e practicar a actividade física. Na súa utilización como contidos importantes para desenvolver os obxectivos desta materia, primarase o enfoque educativo desta actividade, cun carácter principalmente lúdico, aberto e flexible, de participación, sen ningún tipo de discriminación e no que prime a creación dun bo clima de traballo en equipo, de aceptación mutua, de cooperación e respecto fronte ao enfoque meramente competitivo.

A heteroxeneidade cada vez maior do alumnado require a formulación dun currículo que dea resposta a esa diversidade e favoreza un ensino e avaliación individualizada. Haberá que identificar as características de cada alumno e do grupo como punto de partida para axudalos a progresar

realizando, en caso necesario, as adaptacións precisas para facilitar que cada alumno alcance os obxectivos propostos.

Para atender á diversidade pódense desenvolver as diferentes actuacións pedagóxicas: potenciar a igualdade de roles e a participación mixta nas actividades, organizar a clase en pequenos grupos de traballo, ofrecer tarefas con distintos niveis de esixencia que xunto co traballo cooperativo constitúense como estratexias metodolóxicas de gran importancia.

Nesta materia a influencia social de estereotipos referidos á actividade física xoga un papel en contra das pretensións dunha educación en igualdade de oportunidades para ambos os sexos. Unha adecuada estratexia de agrupamentos, de selección de xogos e deportes, de repartición de responsabilidades e un tratamento da información relacionada co corpo, a saúde e o deporte exenta de prexuízos son elementos necesarios para a ruptura de estereotipos desde unha perspectiva coeducadora.

Para que o proceso de ensino-aprendizaxe sexa eficaz ten que haber un bo clima de convivencia no aula: para o bo desenvolvemento da sesión, son imprescindibles aspectos como o respecto entre profesorado-alumnado e entre o propio alumnado, a solidariedade, o trato igualitario e a cooperación. Mediante o traballo cooperativo pódense expor metas colectivas que precisarán da reflexión colectiva do grupo e a axuda mutua; fomentando a distribución de tarefas, funcións e responsabilidades e creando un clima de aceptación e de cooperación que favoreza as relacións sociais e contribúa ó desenvolvemento de valores sociais e de cidadanía. Incidiremos aquí no respecto ás instalacións e ó material común por parte do alumnado, así como na súa participación á hora de sacar e recoller devandito material.

O emprego das TIC tamén vai ser mínimo, pois a aula de traballo será normalmente o ximnasio ou a pista exterior que non carecen de infraestrutura axeitada. Aínda así tentarase ampliar o seu uso para a difusión da parte máis conceptual da materia, elaboración e recepción de traballos teóricos, así como o envío de información ao alumnado a través da aula virtual.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
Instalacións dispoñibles para o desenvolvemento da materia neste nivel educativo.
Equipamento deportivo das instalacións
Material didáctico e deportivo
Edixgal, Aula virtual/moodle. Cursos dispoñibles na aula.

O centro conta con varias instalacións específicas para a práctica da E. F.:

- Unha pista polideportiva cuberta de 50 x 20 mts., con dous vestiarios para o alumnado, un para o profesor e un almacén para o material.
- Un ximnasio cuberto cunhas medidas de 15 x 25 mts., con dous vestiarios, un almacén para material deportivo e un despacho para os profesores de EF.

Dúas pistas polideportivas exteriores descubertas de diferentes medidas con equipamento para o baloncesto unha e para o fútbol a outra, aínda que se poden empregar para outros usos físico-deportivos.

Tamén existen diversas zonas verdes e de cemento que poden ser utilizadas tamén para algunhas actividades como pode ser a orientación deportiva.

O equipamento e o material dispoñible para o presente curso escolar é o habitual en calquer centro de educación secundaria, sendo suficiente para levar á práctica esta programación, se ben tentárase de facer algunha mellora na dotación aproveitando os recursos económicos de que dispón o departamento.

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Realizarase unha valoración do punto de partida de cada alumno/a a través da observación nas primeiras sesións do curso. Como complemento a esta observación teránse en conta os informes e informacións facilitadas dende o departamento de orientación, ou polas familias, en relación a algún alumno/a determinado.

En caso de precisarse algunha proba de carácter práctico ou teórico para algunha valoración máis precisa e específica dalgún caso concreto

realizarase una proba adaptada especificamente a cada alumno/a.

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
Peso UD/ Tipo Ins.	7	4	7	30	4	7	4
Proba escrita	0	0	0	0	0	0	0
Táboa de indicadores	100	100	100	100	100	100	100

Unidade didáctica	UD 8	UD 9	UD 10	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	7	20	10	100
Proba escrita	0	0	100	10
Táboa de indicadores	100	100	0	90

Criterios de cualificación:

A cualificación final da materia será o resultado da avaliación das diferentes unidades didácticas desenvolvidas ao longo do curso, tendo en conta a ponderación de cada unidade didáctica establecida nesta programación. Para poder ser cualificado positivamente na avaliación final será preciso acadar polo menos un 50% da cualificación.

Para poder ser cualificado positivamente nas tres avaliacións do curso escolar (de carácter informativo) será preciso acadar polo menos un 50% da cualificación, sumando o total da puntuación das unidades didácticas desenvolvidas en cada trimestre, cuxa ponderación por trimestres será a seguinte:

Primeiro trimestre:

UD1: Acondicionamento físico 20%

UD2: Habilidades motrices básicas 10%

UD3: Habilidades ximnásticas 20%

UD4: Introducción aos deportes de equipo 20%

UD9: Autonomía e responsabilidade 20%

UD10: Educación en valores: 10%

Segundo trimestre:

UD5: Malabares 20%

UD6: Actividades no medio natural 20%

UD4: Introducción aos deportes de equipo 30%

UD9: Autonomía e responsabilidade 20%

UD10: Educación en valores: 10%

Terceiro trimestre:

UD7: Xogos e deportes tradicionais 10%

UD8: Bádminton 30%

UD4: Introducción aos deportes de equipo 30%

UD9: Autonomía e responsabilidade 20%

UD10: Educación en valores: 10%

Para a avaliación do alumnado empregaremos diferentes instrumentos:

- Listas de control e rexistros anecdóticos para a valoración do desenvolvemento do traballo diario en clase do alumnado, fundamentalmente a través da observación directa.
- Probas prácticas para ver o grao de adquisición de contidos e/ou logro de obxectivos do alumnado.
- Escalas de actitude para valorar aspectos máis actitudinais e relacionados cos valores do deporte e a actividade física.
- Cuestionarios, probas escritas ou traballos teóricos para a parte máis conceptual de materia.

Toda esta información será rexistrada no libro dixital do profesor, ben a través dunha folla de calculo ou dunha aplicación informática específica para profesorado.

Criterios de recuperación:

Para a recuperación da materia, para aquel alumnado que non a superase durante o curso será preciso realizar unha proba de carácter eminentemente práctico en función das unidades didácticas non superadas. A nota media de tódalas probas realizadas deberá ser de 5 puntos para obter unha cualificación positiva.

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

O alumnado que fora promocionado o seguinte curso coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

No caso de alumnado coa materia pendente farase o seguinte:

Como se avalía? (Avaliacións parciais. Avaliación final)

O alumno terá o longo do curso, 3 oportunidades para recuperar o curso pendente, para o cal realizara exames en Novembro, Febreiro e Maio sobre a materia da curso que ten pendente.

Considerase a avaliación suspensa cando a nota sexa inferior a cinco. O alumnado cuxa nota media dos tres exames sexa igual ou superior a cinco tera superada a asignatura pendente. Unha vez concluídos os tres exames, o alumnado que non teña unha media de cinco, realizara un exame final de recuperación a finais de Maio, da totalidade da materia.

Como se elabora a cualificación final. Ponderación.

Farase unha media entre as tres avaliacións. Se un alumno consegue unha cualificación igual ou superior a 5 a materia quedará superada.

Que tipo de proba extraordinaria se vai aplicar, número de preguntas, valoración de cada unha delas, etc..

Para a proba teórica:

- As preguntas serán entre 10 e 100, xa sexan de tipo: larga, corta, ou pregunta tipo test.
- A valoración de cada pregunta aparecerá sinalada no exame (en caso de non especificarse nada, todas terán a mesma valoración).

Como se cualifica, redondeos, etc..

Cualifícase de 1 a 10. As cualificacións consignadas na acta e no boletín correspondentes, expresaranse en cifras, utilizando a escala numérica de 1 a 10 sen decimais. Considerase a avaliación superada cando a nota sexa igual ou superior a cinco. En consecuencia do expresado anteriormente, a cualificación obtida será obxecto de redondeo ao número enteiro próximo. Para dito redondeo terase en conta o seguinte, aquelas cualificacións iguais ou superiores a 5 décimas redondearán á unidade seguinte, mentres que si o alumno/a ten nese apartado menos de 5 décimas redondearán ao enteiro inferior.

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-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

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								
ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA	X	X	X	X	X	X	X	X

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

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

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Campionato Provincial escolar de orientación	Campionato Provincial escolar de orientación (Programa XOGADE)		X	
Actividade físico-deportiva no tempo de lecer	Organización e posta en práctica de diversas actividades físico-deportivas no tempo de lecer	X	X	X

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 temporalización e a secuencia da miña programación de aula (mensual, quincenal, semanal, diaria) é apropiada
Os mínimos que programei foron conseguidos por tódolos alumnos/as
Puiden desenvolver toda a programación
Dediquei tempo suficiente a elaborar e revisar a programación de aula
As actividades e exercicios propostos foron coherentes cos criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe
A secuencia e temporalización das actividades foi adecuada
Metodoloxía empregada
Os criterios e instrumentos de avaliación empregados fóronme útiles para valorar o nivel de consecución dos estándares de aprendizaxe
Os procedementos e os rexistros de observación utilizados permitíronme valorar os progresos do alumnado
Empreguei diferentes procedementos e instrumentos de avaliación según os contidos
A avaliación permitíume coñecer os contidos que presentan as maiores dificultades para o alumnado
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Tódolos recursos e materiais didácticos programados foron utilizados
A xestión do tempo escolar foi eficaz
Os recursos didácticos que utilicei foron variados
A utilización dos espazos: polideportivos, pista descuberta, contorna: foi rentable?
Medidas de atención á diversidade
Os reforzos e apoios planificados funcionaron ben e realizáronse todos eles
O alumnado coñece os seus progresos e avances e as súas propias dificultades
Coñezo que alumnos/as deben realizar actividades de apoio e reforzo
Teño xa previstas actividades e exercicios para a realización dos apoios e reforzos
Clima de traballo na aula
As actividades realizadas foron adecuadas para a maior parte do alumnado
As actividades levadas a cabo despertaron o interese do alumnado

Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
Analicei cos compañeiros/as do departamento os resultados alcadados e os obxectivos logrados (non procede neste caso por ser departamento unipersoal)
Outros
Tiven en conta as conclusións e valoracións obtidas trala avaliación das anteriores programacións

Descrición:

Dende o departamento farase un seguimento e avaliación da programación, especialmente nos aspectos relativos á consecución dos obxectivos propostos e ós contidos desenvolvidos. Os cambios que houbera que realizar serán reflectidos nas actas de reunións do departamento.

Ao finalizar o curso realizarase unha avaliación final de todo o proceso de ensinanza-aprendizaxe seguido ó longo do curso. Esta avaliación realizarase a través do cuestionario marcado nos indicadores de logro.

Cada item valorarase de 1 a 5.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

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

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

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

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidades de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.
- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.
- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno

do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

9. Outros apartados