

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
15000016	CEIP Plurilingüe San Marcos	Abegondo	2023/2024

Área/materia/ámbito

Ensinanza	Nome da área/materia/ámbito	Curso	Sesións semanais	Sesións anuais
Educación primaria	Educación física	6º Pri.	2	70

Réxime

Réxime xeral-ordinario

Contido	Páxina
1. Introducción	3
2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias	4
3.1. Relación de unidades didácticas	5
3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas	6
4.1. Concrecións metodolóxicas	55
4.2. Materiais e recursos didácticos	56
5.1. Procedemento para a avaliación inicial	57
5.2. Criterios de cualificación e recuperación	59
6. Medidas de atención á diversidade	61
7.1. Concreción dos elementos transversais	62
7.2. Actividades complementarias	64
8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro	65
8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora	66
9. Outros apartados	66

1. Introducción

O presente documento desenvolve unha programación didáctica para a área de Educación Física en 6º curso de Educación Primaria, realizada en base a concreción Curricular e tendo en conta o Decreto 155/2022, do 15 de setembro; no que se establece o currículo de Educación Primaria.

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

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

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

Esta área curricular está especialmente indicada para integrar todo tipo de alumnado e resulta idónea de cara á Atención á Diversidade. Debe incidirse na Coeducación e na Igualdade de oportunidades para ambos sexos.

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

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

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

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

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

Características Psicoevolutivas do alumnado de 6º de E. Primaria:

Ámbito cognitivo: están no período de operacións concretas (Piaget), diminución do pensamento egocéntrico e aumento da capacidade de centrarse en máis dun estímulo.

Ámbito motor: comezan a consolidar o seu esquema corporal e a tomar conciencia do seu corpo e do ton muscular. Teñen certa torpeza motora, debido a un rápido crecemento óseo, pode producirse un desaxuste entre a altura e a Forza muscular.

Ámbito afectivo-social: comeza a etapa xenital do desenvolvemento psicosexual. O grupo de iguais comeza a desempeñar un papel moi importante

Contextualización:

O centro escolar CEIP San Marcos é un centro público (Colexio de Educación Infantil e Primaria), que se atopa encravado no Concello de Abegondo, na provincia de A Coruña. É un concello de carácter rural cunha extensión que abarca 19 parroquias e cunha poboación que supera os 5000 habitantes.

O propio centro educativo conta cun total de 17 unidades, 5 de Educación Infantil e 12 de Educación Primaria. Ten un horario de xornada partida de 9:45 a 16:30 nos meses de outubro a maio e de xornada mixta 9:45 a 14:15 manténdose os luns horario de tarde nos meses de xuño e setembro. Conta tamén con servizos complementarios de

comedor e transporte escolar.

En canto ás súas instalacións e infraestruturas, conta con dous grandes edificios: o central e o de infantil. No edificio central atópanse aulas ordinarias para a etapa de primaria, a biblioteca, a aula de inglés e de música, almacéns, comedor e cociña. No edificio de infantil recóllense aulas ordinarias, aula de psicomotricidade e almacéns, ademais de tamén un patio propio.

Para as clases de Educación Física cóntanse con dous patios de recreo e o polideportivo municipal do Concello con campos marcados de fútbol -sala, baloncesto, balonmán e voleibol. Dito polideportivo atópase fóra do recinto escolar pero a carón do mesmo con acceso polo paso de peóns. O persoal de mantemento do mesmo é persoal contratado polo Concello pero que colabora en todo o necesario. Arredor do centro existe unha zona verde con diferentes zonas lúdicas e de descanso.

En 6º de educación primaria cantamos con dous grupos de 18 alumnas /os cada un.

Durante este curso o PDI do centro será sobre as olimpíadas polo que o longo de todas as unidades de esta programación traballaremos aspectos relacionados con estas.

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, practicando regularmente actividades físicas e deportivas e adoptando comportamentos que potencien a saúde física, mental e social, así como medidas de responsabilidade individual e colectiva durante a práctica motriz para interiorizar e integrar hábitos de actividade física sistemática que contribúan ao benestar.			2-5		2-5		3	
OBX2 - Adaptar os elementos propios do esquema corporal, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e as destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións, para dar resposta ás demandas de proxectos motores e de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos da vida diaria.			1	3	4-5			
OBX3 - Desenvolver procesos de autorregulación e interacción no marco da práctica motriz, con actitude emprática e inclusiva, facendo uso de habilidades sociais e actitudes de cooperación, respecto, traballo en equipo e deportividade, con independencia das diferenzas etnoculturais, sociais, de xénero e de habilidade dos participantes, para contribuír á convivencia social e ao compromiso ético nos diferentes espazos en que se participa.	1-5				1-3-5	2-3		

Obxectivos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
OBX4 - Recoñecer e practicar diferentes manifestacións lúdicas, físico-deportivas e artístico-expresivas propias da cultura motriz, valorando a súa influencia e as súas achegas estéticas e creativas á cultura tradicional e contemporánea, para integralas nas situacións motrices que se utilizan regularmente na vida cotiá.		3				3		1-2-3-4
OBX5 - Valorar diferentes medios naturais e urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con eles, comprendendo a importancia da súa conservación desde un enfoque sustentable e adoptando medidas de responsabilidade individual durante a práctica de xogos e actividades físico-deportivas, para realizar unha práctica eficiente e respectuosa coa contorna e participar no seu coidado e mellora.			5			2-4	1-3	

Descrición:

3.1. Relación de unidades didácticas

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
1	Presentación	Presentación, normas, actividades cooperativas. Aviación Inicial.	8	6	X		
2	Saúde	Hábitos saudables, alimentación e hixiene postural. Esquema corporal. Prevención de lesións e Primeiros auxilios.	8	4	X		
3	CFB	Capacidades Físicas básicas	8	5	X		
4	Deportes Individuais	Habilidades Motrices Básicas e Capacidades Físicas Básicas mediante deportes individuais.	8	6	X		
5	Exprésate!	Expresión Corporal	8	4	X		
6	Deportes cancha dividida	Iniciación a un deporte de cancha dividida	9	7		X	
7	Xogos e deportes de lanzamentos	Deportes nos que traballaremos os lanzamentos e as recepcións	9	7		X	
8	Deportes de Equipo	Práctica de un deporte de equipo e cancha compartida	10	8		X	
9	Deportes Alternativos	Práctica de deporte alternativo	9	7			X

UD	Título	Descrición	% Peso materia	Nº sesións	1º trim.	2º trim.	3º trim.
10	Máquina do tempo	Xogos Populares e Tradicionais	8	6			X
11	Deportes Alternativos II	Balonkorf	9	7			X
12	Moi natural	Actividades no Medio Natural.	6	3			X

3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

UD	Título da UD	Duración
1	Presentación	6

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.5 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices.		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, xerando producións motrices de calidade		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, xerando producións motrices de calidade		
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Educación postural en accións motrices específicas. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo.

Contidos

- Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física.
- Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.
- Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero.
 - Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
 - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
 - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
 - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Esquema corporal:
 - Equilibrio estático e dinámico en situacións complexas ou en superficies inestables.
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
 - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.
 - Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou *ixogo limpož*.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
2	Saúde	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.5 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA2.5 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Impacto dos alimentos ultraprocesados e das bebidas pouco saudables. - Educación postural en accións motrices específicas. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.

Contidos

- Saúde mental:
- Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
- Consolidación e axuste realista do autoconceito tendo en conta a perspectiva de xénero.
- Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
- Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
- Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
- Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Actuacións básicas de primeiros auxilios ante accidentes e lesións durante a práctica da actividade física. Posición lateral de seguridade. Conduta PAS (protexer, avisar, socorrer)
- Toma de decisións:
- Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Esquema corporal:
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
 - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
 - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou ζxogo limpoζ.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
3	CFB	5

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.5 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.	TI	100
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Educación postural en accións motrices específicas. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz. - Saúde mental: - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Consolidación e axuste realista do autoconceito tendo en conta a perspectiva de xénero. - Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais. - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos. - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física. - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.

Contidos

- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
- Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
- Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou *ixogo limpo*.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
4	Deportes Individuais	6

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.5 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.5 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas		
CA5.4 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Educación postural en accións motrices específicas. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. - Deporte profesional: dimensión social. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz. - Saúde mental:

Contidos

- Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
- Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero.
- Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
- Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
- Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva.
- Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
- Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
- Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.
- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
 - Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Desmarque e localización nun lugar desde o que constitúa un apoio para os demais en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
- Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais.
- Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.
- Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou *ixogo limpo*.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de

Contidos
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
5	Exprésate!	4

Craterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA3.4 - Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical, e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas, de forma estética e creativa, desde o uso dos recursos rítmicos e expresivos da motricidade.	Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical, e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas.		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade,		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero, e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA5.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA5.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA5.4 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade,		
CA5.5 - Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas, recoñecendo e transmitindo o seu valor cultural e o seu potencial como espazo xerador de interaccións construtivas entre persoas con orixes diferentes e entendendo as vantaxes da súa conservación.	Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.7 - Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas, de forma estética e creativa, desde o uso dos recursos rítmicos e expresivos da motricidade.	Reproducir e crear composicións con ou sen soporte musical, e comunicar diferentes sensacións, emocións e ideas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo.

Contidos

- Educación postural en accións motrices específicas.
- Responsabilidade persoal no coidado do corpo.
- Saúde social:
 - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física.
 - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.
 - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconceito tendo en conta a perspectiva de xénero.
 - Respetto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
 - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
 - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
 - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
 - Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.
 - Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Esquema corporal:
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
 - Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
 - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.
 - Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
 - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
 - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou *ixogo limpo*.
 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista;

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - abuso sexual ou calquera forma de - Coñecemento e execución de bailes e danzas populares de Galicia, de España e do mundo. - Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas complexas. - Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo. - Deporte e perspectiva de xénero: sexismo no deporte amador e profesional. - Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
6	Deportes cancha dividida	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA2.5 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social:

Contidos

- Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo.
- Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física.
- Deporte profesional: dimensión social.
- Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.
- Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero.
 - Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
 - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
 - Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva.
 - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
 - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
 - Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.
 - Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
 - Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
- Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais.
- Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión. - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. - Concepto de fairplay ou òxogo limpo. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de - Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
7	Xogos e deportes de lanzamentos	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices,		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA2.5 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA4.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo.

Contidos

- Responsabilidade persoal no coidado do corpo.
- Saúde social:
 - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física.
 - Deporte profesional: dimensión social.
 - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.
 - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconceito tendo en conta a perspectiva de xénero.
 - Respetto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
 - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
 - Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva.
 - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
 - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
 - Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.
 - Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
 - Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
 - Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto.
 - Desmarque e localización nun lugar desde o que constitúa un apoio para os demais en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
 - Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
 - Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz. - Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión. - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. - Concepto de fairplay ou xogo limpo. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de - Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
8	Deportes de Equipo	8

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.4 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA2.5 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa.		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Educación postural en accións motrices específicas. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo.

Contidos

- Saúde social:
 - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física.
 - Deporte profesional: dimensión social.
 - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.
 - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero.
 - Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
 - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
 - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
 - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
 - Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.
 - Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
 - Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
 - Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
 - Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto.
 - Desmarque e localización nun lugar desde o que constitúa un apoio para os demais en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
 - Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas.
 - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.
- Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. - Concepto de fairplay ou <i>ixogo limpo</i>. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de - Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.

UD	Título da UD	Duración
9	Deportes Alternativos	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices,		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade,		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices,		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.5 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación,		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA4.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación,		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade,		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA6.4 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz. - Saúde mental: - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero. - Respetto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais. - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos. - Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva. - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física. - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás. - Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado. - Uso de ferramentas ou plataformas dixitais. - Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais. - Toma de decisións: - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas. - Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil. - Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto. - Esquema corporal: - Estruturação temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo. - Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais. - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz. - Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión. - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. - Concepto de fairplay ou <i>lxogo limpo</i>. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de - Deporte e perspectiva de xénero: sexismo no deporte amateur e profesional. - Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos.

UD	Título da UD	Duración
10	Máquina do tempo	6

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.5 - Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosostible da contorna e comunitaria.	daptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano.		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade,		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero, e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA5.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA5.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación,		
CA5.4 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade,		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA5.5 - Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas, recoñecendo e transmitindo o seu valor cultural e o seu potencial como espazo xerador de interaccións construtivas entre persoas con orixes diferentes e entendendo as vantaxes da súa conservación.	Participar activamente en xogos motores e noutras manifestacións artístico-expresivas con arraigamento na cultura propia, tradicional ou actual, así como noutros procedentes de diversas culturas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA6.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física,		
CA6.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA6.4 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA6.5 - Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosostible da contorna e comunitaria.	daptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-

Contidos

- deportivas.
- Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero.
 - Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
 - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
- Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva.
- Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
- Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Esquema corporal:
 - Estruturação temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
 - Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
 - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.
 - Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou *ζογο λιποζ*.
 - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de
 - Achegas da cultura motriz á herdanza cultural. Os deportes e os xogos tradicionais populares e autóctonos como sinal de identidade cultural.
- Coñecemento e execución de bailes e danzas populares de Galicia, de España e do mundo.
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.
- Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Previsión de riscos de accidente durante a práctica no medio natural e urbano: valoración previa e actuación. - Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos. - Realización de actividades físicas no medio natural e urbano. - Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano.

UD	Título da UD	Duración
11	Deportes Alternativos II	7

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		
CA3.3 - Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, e facendo fronte ás demandas de resolución de problemas en situacións motrices diversas transferibles ao seu espazo vivencial.	Adquirir un progresivo control e dominio corporal, empregando os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade.		
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia,		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA6.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA6.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA6.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física,		
CA6.4 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo.

Contidos

- Educación postural en accións motrices específicas.
- Responsabilidade persoal no coidado do corpo.
- Saúde social:
 - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física.
- Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas.
- Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Saúde mental:
 - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo.
 - Consolidación e axuste realista do autoconcepto tendo en conta a perspectiva de xénero.
- Respetto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
- Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos.
- Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva.
- Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física.
- Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás.
- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
 - Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
- Elección adecuada das habilidades motrices en situacións de oposición de contacto.
- Desmarque e localización nun lugar desde o que constitúa un apoio para os demais en situacións motrices de colaboración-oposición de persecución e de interacción cun móbil.
- Esquema corporal:
 - Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
 - Estruturación temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Iniciación das habilidades motrices específicas asociadas á técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principais.

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz. - Xestión emocional: autoestima. ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión. - Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz. - Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices. - Concepto de fairplay ou xogo limpo. - Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de - Deporte e perspectiva de xénero: sexismo no deporte amador e profesional. - Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos. - Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva. - Transporte activo e sustentable: bicicletas, patíns, patinetes. - Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos.

UD	Título da UD	Duración
12	Moi natural	3

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.	TI	100
CA1.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA1.3 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA1.4 - Adquirir hábitos de vida saudables (alimentación equilibrada, hidratación adecuada e actividade física regular) e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.	Adquirir hábitos de vida saudables e convertelos en algo perdurable ao longo de toda a vida.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA1.6 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA1.7 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA2.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA2.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices		
CA2.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, aplicando actuacións básicas de primeiros auxilios, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		
CA2.6 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA3.1 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, definindo metas, secuenciando accións, introducindo se é preciso cambios durante o proceso, xerando producións motrices de calidade e valorando o grao de axuste ao proceso seguido e ao resultado obtido.	Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xerando producións motrices de calidade.		
CA3.2 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou en simulados de actuación.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA3.5 - Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosostible da contorna e comunitaria.	Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA4.1 - Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia, adoptando posturas de rexeitamento á violencia, á discriminación e aos estereotipos de xénero e evitando activamente a súa reprodución.	Identificar e abordar condutas vinculadas ao ámbito corporal, á actividade física e ao deporte que afecten negativamente a saúde e a convivencia.		
CA4.3 - Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación, con predisposición, esforzo, perseveranza e mentalidade de crecemento, actuando reflexivamente, xestionando as emocións e expresándoas de forma asertiva.	Participar en actividades de carácter motor desde a autorregulación da súa actuación.		
CA4.4 - Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo, recoñecendo as actuacións dos compañeiros e dos rivais.	Respetar as normas consensuadas, así como as regras dos xogos, e actuar desde os parámetros da deportividade e do xogo limpo.		
CA4.5 - Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade, xa sexa de xénero, afectivo-sexual, cultural, de orixe nacional, étnica, socioeconómica ou de competencia motriz, e mostrando unha actitude crítica e un compromiso activo fronte aos estereotipos, ás actuacións discriminatorias e á violencia, con especial fincapé no fomento da igualdade de xénero.	Convivir mostrando no contexto das prácticas motrices habilidades sociais, diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade.		
CA4.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA5.6 - Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas que ás veces suceden no seu contexto, rexeitándoos e adoptando actitudes que eviten a súa reprodución no futuro.	Valorar o deporte como fenómeno cultural analizando criticamente os estereotipos de xénero e os comportamentos sexistas.		
CA6.1 - Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física, como paso previo para a súa integración na vida diaria.	Recoñecer os efectos beneficiosos desde o punto de vista físico, mental e social da actividade física.		
CA6.2 - Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.	Integrar os procesos de activación corporal, dosificación do esforzo, relaxación e hixiene na práctica das actividades motrices.		
CA6.3 - Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física, recoñecendo os contextos de risco e actuando con precaución ante eles.	Adoptar medidas de seguridade antes, durante e despois da práctica de actividade física.		

Criterios de avaliación	Mínimos de consecución	IA	%
CA6.4 - Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas a partir da anticipación, axustándoos ás demandas derivadas dos obxectivos motores e á lóxica interna de situacións individuais, de cooperación, de oposición e de colaboración-oposición, en contextos reais ou simulados de actuación, e reflexionando sobre as solucións obtidas.	Aplicar principios básicos de decisións en situacións lúdicas, xogos modificados e actividades deportivas.		
CA6.5 - Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano en contextos terrestres ou acuáticos de forma eficiente e segura, valorando as súas posibilidades para a práctica de actividade física e actuando desde unha perspectiva ecosostible da contorna e comunitaria.	Adaptar as accións motrices á incerteza propia do medio natural e urbano.		

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

Contidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos físicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Educación postural en accións motrices específicas. - Responsabilidade persoal no coidado do corpo. - Saúde social: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sociais beneficiosos do estilo de vida activo. - Aproximación aos efectos dos hábitos non saudables e influencia na práctica de actividade física. - Aceptación de distintas tipoloxías corporais para practicar, en igualdade, diversidade de actividades físico-deportivas. - Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz. - Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> - Efectos psicolóxicos beneficiosos do estilo de vida activo. - Consolidación e axuste realista do autoconceito tendo en conta a perspectiva de xénero. - Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais. - Usos e finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos e agonísticos. - Actitudes consumistas respecto do equipamento. Análise crítica da adquisición de material para a práctica físico-deportiva. - Utilización adecuada e coidado do material, dos espazos e das instalacións na práctica da actividade física. - Hábitos autónomos de hixiene corporal e postural en accións cotiás. - Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.

Contidos

- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Toma de decisións:
- Selección de accións en función da contorna en situacións motrices individuais.
- Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Esquema corporal:
- Estruturação temporal e espazo-temporal e percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
- Dominio e control motor en situacións complexas e descoñecidas.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Creatividade motriz: identificación de estímulos internos ou externos que esixan un reaxuste instantáneo da acción motriz.
- Xestión emocional: autoestima, ansiedade e situacións motrices. Estratexias de afrontamento e xestión.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Habilidades sociais: estratexias de traballo en equipo para a resolución construtiva de conflitos nas diversas situacións motrices.
- Concepto de fairplay ou *ixogo limpoz*.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de
- Deportes olímpicos e paralímpicos, historia e institucións asociadas aos xogos olímpicos e paralímpicos.
- Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva.
- Previsión de riscos de accidente durante a práctica no medio natural e urbano: valoración previa e actuación.
- Realización de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano.

4.1. Concrecións metodolóxicas

A metodoloxía empregada nesta programación será:

- FLEXIBLE: adaptándose continuamente aos diferentes niveis de cada alumno/a.
- ACTIVA: fomentando alumnado autónomo e responsable das súas aprendizaxes.
- PARTICIPATIVA: potenciando a cooperación-colaboración entre iguais.
- INTEGRADORA: facilitando poder sentirse capaces coas súas propias respostas motrices e coas súas diferenzas, mellorando a autoestima.
- INDUCTIVA: tentando que o alumno/a poida comprender o que está a facer e cal é o obxectivo.
- LÚDICA: o xogo, elemento fundamental.
- CREATIVA: propoñendo a procura de solucións aos problemas que vaian aparecendo ao longo da aprendizaxe.

As metodoloxías activas contribuirán á adquisición das competencias clave, convertendo o xogo nun importante

recurso metodolóxico, dado o carácter global e lúdico desta área ao longo de toda a etapa. Destacando especialmente as actividades cooperativas sen rexeitar o aspecto competitivo xa que contribúen a saber gañar e saber perder.

O xogo ten o valor extra de dar ás sesións un carácter divertido e de contribuír a fomentar aprendizaxes significativas. Na organización da clase intentaremos evitar, na medida do posible, os tempos mortos e de espera, para o cal debemos contar con material suficiente ou diversificar as actividades. Cando se desenvolvan actividades que requiran esforzos, distribuiremos axeitadamente o tempo de recuperación, variando o tipo de actividade.

Así mesmo, para favorecer unha adquisición eficaz das competencias deberán deseñarse actividades de aprendizaxe que lle permitan ao alumnado avanzar en máis dunha competencia ao mesmo tempo.

Os estilos a utilizar serán variados e dependerán da actividade para desenvolver; así utilizaremos estilos máis directivos (mando directo, asignación de tarefas) en actividades que esixan unha maior intervención do profesor. Da mesma maneira avogaremos por estilos menos directivos (resolución de problemas, descubrimento guiado,...) buscando unha maior autonomía no alumnado (desenvolvemento dos traballos e posta en escena deles)/deles) Propoñer proxectos significativos para o alumnado utilizando metodoloxías non directivas (descubrimento guiado, resolución de problemas e libre exploración), o traballo cooperativo e os retos motrices, reforzando a reflexión e a responsabilidade, minimizando os posibles riscos e extremando as medidas de precaución. A progresión irá desde tarefas sinxelas cara ás de maior dificultade.

O descubrimento guiado e a resolución de problemas son estilos que se basean en propostas motrices que crean unha dúbida nos coñecementos previos do alumnado, para que investigue e chegue a unha ou varias solucións, que polo feito de ser descubertas pola propia persoa afianzan a aprendizaxe na súa estrutura cognitiva, así como aumentan de xeito considerable a súa autonomía e autoestima.

Uso de distintas metodoloxías que teñan en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado, partindo das súas capacidades, valorando non só o resultado senón a progresión e o proceso da actividades motriz mesma favorecendo a capacidade de aprender por si mesmos.

No transcurso de cada UD utilizaranse diferentes agrupamentos de alumnos (gran grupo, pequeno grupo, parellas, traballo individual). A labor do docente será a de aplicar a información inicial e ir polos diferentes grupos achegando o feedback necesario, unhas veces de forma individual e outras de maneira masiva. A aplicación das TICs (tecnoloxías da información e a comunicación) vai favorecer o coñecemento dos resultados, debemos utilízalas como ferramenta ou instrumento na busca de información e tamén como reflexión e difusión.

Tamén se proporán situacións de ensino recíproca, xa que o feito de que un alumno/a teña que corrixir ao seu compañeiro non só axuda ao que está a executar a acción, senón que tamén, o que fai as veces de ensinante, adquire unha idea máis clara da actividade que tamén el debe realizar, ao verse obrigado a analizar a execución do seu compañeiro e a detectar os erros que comete.

A acción educativa procurará a integración das distintas experiencias e aprendizaxes do alumnado, terá en conta os seus diferentes ritmos e preferencias de aprendizaxe. Tamén favorecerá a capacidade de aprender por si mesmo, fomentará o traballo colaborativo e en equipo, e potenciará a aprendizaxe significativa que promova a autonomía, a reflexión e á súa aplicación na vida cotiá, fóra da contorna do centro.

4.2. Materiais e recursos didácticos

Denominación
A) Convencional pequeno tamaño: aros, cordas, picas, conos, pelotas,...
B) Convencional gran tamaño: porterías, canastras, bancos, colchonetas, pelotas grandes,...
C) Non convencional: globos, toallas, sacos, teas, panos,...
D) Non convencional refutable: xornais, botellas e bolsas de plástico, botes suavizante, vasos iogur,...

E) Informático e audiovisual: proxector, pizarra dixital, ordenador, altosfalantes, equipo de música,...

F) Instalacións: patio exterior, gimnasio, pavillón,...

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

1. Función de apoio á aprendizaxe: os materiais favorecen a interiorización dos contidos dunha maneira eficaz e significativa dentro do proceso de adquisición de aprendizaxe. Os materiais xogan un papel esencial ao ser os canalizadores na selección e almacenamento da información.

2. Función estruturadora: axudan á hora de ordenar e estruturar toda a información que reciben, de maneira que o abstracto verase transformado en coñecementos máis concretos e accesibles, conseguindo con iso, que os alumnos obteñan unhas aprendizaxes máis específicas e concretos.

3. Función motivadora: todo recurso material ten que ser chamativo, fonte de interacción e favorecedora da aprendizaxe de forma agradable, divertida e pracenteira, onde o neno non conciba en si mesmo o obxectivo principal que persegue, que é a aprendizaxe, senón que considere toda actividade educativa como unha ampliación máis da súa vida diaria.

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

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

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

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

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

5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Lagardera define a avaliación como un mecanismo de recollida de información que, unha vez valorada, serve para tomar determinadas decisións.

A avaliación debe ser entendida como unha práctica reflexiva que nos permita comprender mellor o que sucede no escenario educativo. Tamén nos permitirá investigar sobre a nosa propia práctica. Polo tanto, a avaliación débenos servir para acumular o maior número de información sobre un alumno e sobre todos os aspectos que determinan o proceso de aprendizaxe.

En Educación Física a avaliación posúe unha serie de peculiaridades que se deben ter en conta:

- O carácter lúdico que a actividade físico-deportiva posúe fai que os obxectivos que se platexen sexan de satisfacción persoal. Xerar actitudes positivas e duradeiras é unha meta a longo prazo, logo non debemos obsesionarnos con obxectivos inmediatos.
- A estreita relación entre motricidade e desenvolvemento evolutivo desvirtúa os éxitos conseguidos polo profesorado.
- As condicións en que se desenvolve a área: número de alumnos, tempo dispoñible, necesidade de instrumentos ou condicións específicas e a imposibilidade de avaliar de forma masiva poden restar eficacia á avaliación. Polo tanto é necesario abordar estas condicións con criterios realistas, debemos seleccionar instrumentos que pola súa economía, facilidade de aplicación, fluidez na organización e calidade da información recollida alteren menos o ritmo de clase.
- Ten que de compaxinar as apreciacións subxectivas coas obxectivas, tanto unhas como outras poden alterar a información. Os obxectivos actitudinais poden perderse na subxectividade e a práctica exclusiva de probas obxectivas reduce o progreso do alumno fronte á norma.
- A ausencia dun contido estable definido e uniforme fai que se imparta substancialmente de forma diferente segundo as circunstancias da contorna.

Hai tres momentos significativos no proceso avaliador dentro do desenvolvemento curricular que determinan as súas funcións específicas. Son a avaliación inicial-diagnóstica, a avaliación procesual-formativa; e a avaliación final sumativa.

A avaliación inicial serve para coñecer o nivel, non exacto, pero si unha aproximación, do grupo clase con respecto a algúns contidos. A través desta avaliación inicial en educación física, non se pretende coñecer todos os aspectos que se poidan avaliar na área (se fose así poderíamos estar todo o ano avaliando), senón só aqueles que sexan máis relevante para o obxectivo educativo que cada un pretenda conseguir, e así poder realizarse unha idea rápida e global de onde pode partir.

Existe unha gran variabilidade de aspectos a avaliar en Educación Física e de distinta natureza (expresión corporal, habilidades motrices básicas, equilibrio, coordinación, capacidades física básicas, actividades no medio natural, xogos de cooperación-oposición, respecto que lle teñen ao material, a autonomía, etc.).

Podemos definir a avaliación inicial como aquela que nos permite diagnosticar ata onde pode chegar o proceso de ensino/aprendizaxe, como o punto de partida dos obxetivos propostos.

Na primeira sesión de cada unidade didáctica prestarase especial atención ao nivel de partida do alumnado en canto aos contidos de dita unidade (posibilidades, necesidades, intereses, etc). Suporá unha avaliación inicial que poderá condicionar o grado de complexidade das actividades das seguintes sesións.

Tamén ao inicio do curso realizaremos unha avaliación inicial para coñecer o nivel de competencia motriz dos nosos alumnos/as. Esta primeira avaliación do curso que se levara a cabo durante as sesións do mes de setembro e que nos permitirá obter un diagnóstico inicial estará composta por:

- Ficha médica de cada alumno e alumna
- Circuitos e actividades que comprendan os seguintes contidos:
 - Estructuración espazo-temporal: Correr por unha sucesión de aros, desprazarse en función dun ritmo marcado.
 - Coordinación e equilibrio: Manter a posición sobre un só apoio un tempo determinado, alternar saltos sobre un banco (pernas abertas, pes xuntos), botar un balón.
 - Habilidades básicas: Lanzamento e recepción dun balón, salto en altura e lonxitude.
 - Habilidades xenéricas: conducción e botes cun balón nun recorrido establecido.
 - Capacidades físicas: Resistencia , Velocidade , Forz, Flexibilidade
 - Expresión e comunicación corporal: Axustar movementos a un ritmo dado, xogos de mímica.

Estas tarefas e actividades poden ser rexistradas en video para unha posterior análise e valoración por parte do mestre, co obxectivo de ter un punto de partida co que comezar a traballar cos contidos. A diversidade é unha realidade facilmente observable, e a súa axeitada atención é un dos alicerces básicos no que se fundamenta o sistema educativo. Cada alumno e cada alumna teñen unha ampla gama de necesidades educativas, debidas á presenza de múltiples factores persoais e sociais (xénero, idade, etapa de desenvolvemento madurativo, motivación, intereses, estilos de aprendizaxe, expectativas, procedencia socioeconómica e cultural, orixe étnica, etc.), que deben ser satisfeitas.

En consecuencia, todo centro ten que estar en condicións de:

- 1.º Adaptarse ás características individuais e sociais de cada alumno ou alumna.
- 2.º Ofrecer unha cultura común, respectando as peculiaridades de cada cultura propia.
- 3.º Adoptar unha metodoloxía que favoreza a aprendizaxe de todo o alumnado na súa diversidade.
- 4.º Partir dunha avaliación inicial do alumnado en cada núcleo de aprendizaxe que permita detectar os seus coñecementos previos, para facilitar a significatividade dos novos contidos que se deben aprender.

Esta proposta trata de promover a escola comprensiva mediante as seguintes estratexias:

- 1.ª Aadoitar organizacións flexibles dentro do aula, con respecto cara aos principios básicos de organización e funcionamento dos grupos, practicando estratexias inter e intragrupoais, para potenciar o traballo con grupos heteroxéneos de alumnos e alumnas.
- 2.ª Realizar as adaptacións curriculares necesarias para asegurar que se poida manter unha escola na que teñan cabida todos, sexan cales sexan as súas necesidades educativas ou intereses persoais específicos.

5.2. Criterios de cualificación e recuperación

Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

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

Unidade didáctica	UD 11	UD 12	Total
Peso UD/ Tipo Ins.	9	6	100
Táboa de indicadores	100	100	100

Criterios de cualificación:

Para determinar a nota do alumnado, débense establecer uns criterios de cualificación que se relacionen directamente cos criterios de avaliación. Estes criterios permitirán identificar se o alumnado progresa adecuadamente, é dicir, se desenvolven as capacidades de diferentes ámbitos ou se necesita mellorar nalgúns aspectos.

Todo alumnado ten dereito a unha avaliación o máis obxectiva posible e debe coñecer claramente o sistema de avaliación de forma que o/a alumno/a teña control sobre a aprendizaxe e a avaliación.

Débense variar os instrumentos de avaliación para obter información desde diferentes fontes, e desta forma orientar o proceso e realizar axustes sempre que sexa necesario.

A avaliación ideal debe estar centrada no alumnado. E isto significa que non vale a mesma avaliación para todos porque non todos aprenden da mesma forma. Algúns poden pensar que temos que facer unha avaliación para cada neno/a, pero se traballas por niveis poderemos identificar o nivel do alumnado e a partir de aí preparar a avaliación.

COMO AVALIAR AO NOSO ALUMNADO?

A avaliación será Criterial, interpretando os resultados en función do alumno/a e avaliando o seu propio progreso, é dicir, o resultado obtido do individuo comparase con outros resultados obtidos polo mesmo nas mesmas actividades ou probas.

Ao ser unha programación didáctica para 1º Ciclo empregaremos Instrumentos Cualitativos, sendo polo tanto unha avaliación baseada en técnicas de observación.

Rexistraremos diariamente o que acontece nas sesións, empregando diferentes Instrumentos de Avaliación:

- ESCALAS DE VALORACIÓN: cada U.D. inclúe a escala que se aplicará nela.

- REXISTRO ANECDÓTICO: reflectiranse acontecementos que sexan significativos a efectos de avaliación do alumnado, así como

calquera feito ou incidencia da sesión que nos poida servir como autoavaliación.

- LISTAS DE CONTROL: consiste nunha serie de ítems referidos a características, accións e actividades, nas que se indicará

simplemente se se realizan ou non.

- RÚBRICAS: instrumento de medición no que a través dos CA prescritos se establecen uns estándares por niveis, mediante a

disposición de escalas, que permiten determinar a calidade da execución en tarefas específicas.

- COAVALIACIÓN: o alumnado será o responsable de avaliar aos seus compañeiros en aspectos e accións definidas polo docente.

- TEST MOTORES: miden as cualidades físicas básicas que posúe o alumnado para realizar unha actividade física.

- LUDOGRAMAS: permite observar e representar o rol dos xogadores; e contabilizar accións (por exemplo, o número de pases

que fai).

- SOCIOGRAMA. permitiranos coñecer as relacións sociais que existen dentro dos membros do grupo.

CANDO SE AVALÍA?

1- AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliarase cada unha das Unidades Didácticas sobre 10, empregando diversos instrumentos de avaliación. Para isto, tomaremos de referencia os criterios de avaliación xunto cos seus mínimos de consecución establecidos para cada unha das UD do apartado 3.3. Avaliación das Unidades Didácticas desta programación.

A. Nivel de rendemento e correcta execución das actividades:

Nivel de destreza e rendemento mostrado na execución das actividades e os exercicios propostos durante as clases, valorando tanto a realización e participación nos mesmos como a súa execución atendendo e adaptado á idade e características grupais e individuais do alumnado.

Correspóndelle un 50% da nota da unidade didáctica, asociada aos criterios de avaliación específicos para esa unidade con relación ao indicado.

B. Actitude, esforzo, autosuperación, respecto, colaboración, interese, compañeirismo...

Canto se esforza o alumno na mellor realización posible das actividades e exercicios, así como a preseveranza e aconstancia para mellorar o seu rendemento, así como o compañeirismo e o respecto nas actividades que se desenvolven.

Correspóndelle un 30% da nota da unidade didáctica onde se valoran criterios de avaliación comúns a tódalas unidades e asociados aos aspectos indicados.

C. Respecto polas normas, a indumentaria e as normas de hixiene:

Uso adecuado do material, valorar a importancia da alimentación (almorzo...), aseo despois do exercicio, roupa adecuada.

Correspóndelle o 20% restante que se valorará a través dunha lista de control tendo en conta os criterios de avaliación vinculados coa hixiene ea saúde e coas normas.

2- AVALIACIÓN DO TRIMESTRE:

Para avaliar cada trimestres teremos en conta as Unidades Didácticas levadas a cabo en cada un dos trimestres.

A nota do trimestre será o resultado da nota ponderada acadada polo alumno/a en cada UD, sempre tendo en conta a % de peso que ten esa UD no punto 3.1. Relación das Unidades Didácticas desta programación.

3. AVALIACIÓN FINAL DO CURSO (NOTA ORDINARIA) :

A nota da avaliación final ou ordinaria será o resultado da % de peso da UD marcada no apartado 3.1 Desenvolvemento das Ud. desta programación didáctica. Onde cada unha das Unidades Didácticas ten marcado a % de peso que supón o seu contido neste curso.

Criterios de recuperación:

Para o alumnado que non superen o grao de consecución mínima dos CA estableceremos as seguintes premisas:

- 1.- Os criterios de avaliación plantexados de xeito progresivo quedarán superados cando na seguinte avaliación sexan acadados.
- 2.- Os criterios de avaliación plantexados de xeito non progresivo proporánselle actividades ao longo do curso nas distintas UD para que o alumnado supere ditos Criterios de Avaliación.

6. Medidas de atención á diversidade

Atendendo ao marco da Orde do 8 de setembro de 2021, pola que se 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, enténdese por atención a diversidade o conxunto de medidas e accións que teñen como finalidade adecuar a resposta educativa ás diferentes características e necesidades, ritmos e estilos de aprendizaxe, motivacións, intereses e situacións sociais e culturais de todo o alumnado.

É evidente que cada alumno/a é diferente e que estas diferenzas son consecuencia de diversos factores como son as capacidades, motivacións, intereses, situacións sociais, entre outras. O feito de que o currículo sexa aberto e flexible proporciona un instrumento esencial para o tratamento da diversidade. As programacións deben prever adaptacións dirixidas a determinados grupos de alumnado con características especiais, polo tanto esixe asumir diferenzas dentro de grupo de clase, así como realizar unha avaliación inicial individualizada.

MEDIDAS XERAIS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.

No traballo diario estableceranse unha serie de medidas de carácter xeral, que lle permitirán aos docentes adaptar á diversidade do grupo.

Realizarase unha avaliación inicial para coñecer o punto de partida de cada neno/a; tanto na programación como nas unidades didácticas traballarase dende un nivel básico ata un avanzado, establecendo uns obxectivos mínimos que deben alcanzar todos/as e outros máis amplos en relación a diversidade de capacidades; as actividades son adaptadas e van do coñecido ao descoñecido, do fácil ao difícil, do concreto ao abstracto e do particular ao xeral; organizaranse grupos de traballo flexibles, o que permite ao alumnado realizar actividades de ampliación e reforzo e adaptar o ritmo de introdución dos novos contidos; buscarase que o alumnado realice as tarefas de forma autónoma.

MEDIDAS ORDINARIAS:

-Adecuación de la estructura organizativa del centro, y de la organización y la gestión del aula a las características del alumnado.

-Adecuación de las programaciones didácticas al alumnado y a las circunstancias de su entorno.

-Metodoloxías basadas en el trabajo colaborativo en grupos heterogéneos, tutoría entre iguais, aprendizaxe por proxectos y otras que promuevan la inclusión.

-Adaptación de los tiempos, de los instrumentos y de los procedimientos de evaluación.

-Refuerzo educativo y apoyo del profesorado con disponibilidad horaria.

-Programas de enriquecemento curricular.

MEDIDAS EXTRAORDINARIAS

Nas medidas extraordinarias activáranse os protocolos a seguir na clase segundo o alumnado da aula prevendo que se poidan activar outros protocolos durante o curso.

ALUMNADO CON NEAE (Necesidades Específicas de Apoio Educativo).

A lexislación vixente define o Alumnado con Necesidades Específicas de Apoio Educativo (NEAE) como aquel que requira, de forma temporal ou permanente, apoios ou provisións educativas diferentes ás ordinarias por presentar necesidades educativas especiais, dificultades específicas de aprendizaxe, TDAH, altas capacidades intelectuais, incorporación tardía ao sistema educativo ou por condicións persoais excepcionais. A atención a este tipo de alumnado levarase a cabo coordinando aos especialistas que imparten docencia no grupo, ás familias e ao Departamento de Orientación.

Alguns alumnos/as presentan desvantaxes ou incapacidades que lles dificultan a aprendizaxe a través dos recursos máis xerais e ordinarios dos que dispoñen os centros educativos. A complexidade radica en que cada alumno/a con

NEAE ten un problema particular e concreto e que todo o profesorado, incluídos nós, teremos que adaptar o currículo e a programación ás súas necesidades e posibilidades.

Pódense contemplar distintas situacións: Alumnos/as con diferentes ritmos de aprendizaxe, alumnos/as de incorporación tardía ao sistema educativo español., alumnos/as con altas capacidades intelectuais, con necesidades continuas de ampliación e dedicación especial., alumnos/as con NEE motivadas por algunha deficiencia.

SITUACIÓN ACTUAL DOS GRUPOS 6º NIVEL DO 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

- Alumnos/as con diferentes ritmos de aprendizaxe. Hai algúns nenos/as que levan un ritmo de aprendizaxe máis lento na aula pero non lles afecta á práctica de actividade física. Tamén hai algúns/algunhas que presentan distinto ritmo de aprendizaxe na nosa área polo que lles ofreceremos o reforzo educativo necesario cando o precisen.

- Alumnos/as de incorporación tardía ao sistema educativo español. Non existe ningún no centro.

- Alumnos/as con altas capacidades intelectuais, con necesidades continuas de ampliación e dedicación especial. Non existe ningún no centro.

- Alumnos/as con NEE motivadas por algunha deficiencia. Existe algún caso diagnosticado de TDAH, pero que non precisan de axuda para seguir o ritmo das sesións en Educación Física. Tamén contamos con un alumno que debido as suas necesidades conta con unha adaptación curricular.

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 Lectora	X	X		X		X	X	
ET.2 - Expresión Oral e Escrita	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.3 - Educación emocional e en Valores	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.4 - Igualdade entre Homes e Mulleres	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.5 - Educación Vial	X							
ET.6 - Educación Ambiental								
ET.7 - Educación Para a Saúde	X	X	X	X	X	X	X	X
ET.8 - Aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico	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.9 - Aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto polo Estado de dereito... e de calquera tipo de violencia.	X	X	X	X	X	X	X	X

	UD 9	UD 10	UD 11	UD 12
ET.1 - Comprensión Lectora	X	X		
ET.2 - Expresión Oral e Escrita	X	X	X	X
ET.3 - Educación emocional e en Valores	X	X	X	X
ET.4 - Igualdade entre Homes e Mulleres	X	X	X	X
ET.5 - Educación Vial			X	X
ET.6 - Educación Ambiental	X	X	X	X
ET.7 - Educación Para a Saúde	X	X	X	X
ET.8 - Aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico	X	X	X	X
ET.9 - Aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto polo Estado de dereito... e de calquera tipo de violencia.	X	X	X	X

Observacións:

A Educación Primaria, pretende proporcionar ao alumnado unha educación que lle permita afianzar o seu desenvolvemento persoal e o seu propio benestar; desenvolver as habilidades sociais, a creatividade e a afectividade; lograr que adquiran os elementos básicos da cultura, e formalo para o exercicio dos seus dereitos e das súas obrigacións na vida como cidadáns.

Desta forma, tanto en Educación Infantil como en Educación Primaria, a actuación do profesor e a relación que se establece entre el e o alumno reviste unha gran relevancia; por iso, os principios nos que se fundamentan os temas transversais deben inspirar en toda a actividade docente e, do mesmo xeito deben ser traballados conxuntamente coas familias para que os nenos e nenas non vivan actuacións contraditorias entre o ámbito escolar e familiar. Para conseguir o anteriormente exposto, faise necesaria a presenza dos temas transversais no currículo.

Hai que sinalar, que os temas transversais impregnan gran parte dos contidos das áreas. Son prescritivos e non aparecen no currículo como disciplinas separadas senón impregnado todo o labor educativo na que todo o profesorado de todos os niveis e etapas educativos está involucrado.

Ditos temas poden definirse como contidos basicamente actitudinais, que exercen influencia no comportamento conductual do noso alumnado. Son valores importantes tanto para o desenvolvemento integral e persoal dos alumnos, como para o desenvolvemento dunha sociedade democrática, respectuosa co medio e tolerante.

Baseándonos na lei educativa actual e na concreción no Decreto de Currículo de Ed. Primaria traballaremos os elementos transversais presentados a continuación:

7.2. Actividades complementarias

Actividade	Descrición	1º trim.	2º trim.	3º trim.
Plan Proxecta: Proxecto de vida activa e deportiva	Programa co cal pretendemos dende o centro inculcar hábitos de vida activa e saudable, buscando o incremento diario de actividade física que realiza o alumnado, tanto dentro como fóra do centro, e a medición do impacto que ten este incremento da carga de	X	X	X
Mochilas viaxeiras	Nas mochilas viaxeiras que envía o centro enviase material deportivo e unha serie de retos	X	X	X
O Magosto	Camiñata a un soto próximo ao centro para recolectar castañas para celebrar a festividade do magosto.	X		
San Silvestre	Antes das vacacións de de Nadal realizaremos a nosa particular San silvestre polo arredores do centro	X		
Carreira/xincana da muller	Con motivo do 8M levaremos a cabo unha carreira/xincana da muller		X	
Visita equipo de hockey	Visita o centro de un equipo de hockey		X	
Día Mundial do Medio Ambiente	Realizarase unha saída ao entorno natural próximo ao centro para realizar unha pequena ruta de sendeirismo.			X
Obradoiro Xogos Tradicionais	Xornada de presentación e goce de diversos xogos tradicionais como: Rá, Chave, Aro, Trompo, Tabas, Zancos,...			X

Observacións:

Entendemos como actividades complementarias aquelas actividades didácticas que se realizan co alumnado en horario lectivo e que, formando parte da programación, teñen carácter diferenciado polo momento, espazo ou recursos que se utilizan.

Dende a Educación Física temos múltiples exemplos de actividades complementarias: visitas, traballos de campo, viaxes de estudos, conmemoracións e outras semellantes.

Ao longo do curso levaranse a cabo as actividades complementarias aprobadas na PXA e quedando abertas a posibles actividades complementarias e extraescolares que xurdan ao longo do curso. Estas novas actividades serán aprobadas seguindo a normativa vixente.

As actividades Complementarias e Extraescolares que se presentan na listaxe son un exemplo de actividades que se poderán levar a cabo, polo que serán adaptadas a cada centro docente.

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
Planificación: axeitada en número e duración das actividades, nivel de dificultade, interese para o alumnado, significatividade no proceso de ensino-aprendizaxe, obxectivos ben definidos,...
Contidos: secuenciación, estruturación e organización dando unha visión xeral de cada tema (que teñen que aprender, que é importante, etc.).
Metodoloxía empregada
Alumnado: conseguíuse motivalo, espertar a súa curiosidade, participación activa,...
Metodoloxía: aberta e flexible; agrupamentos; métodos e estilos de aprendizaxe, adaptarda ás características do alumnado e as circunstancias que xordan durante a práctica educativa.
Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos
Materiais: foron atractivos, suficientes, accesibles para todo o alumnado,...
Medidas de atención á diversidade
Atención á diversidade: pártese do nivel de desenvolvemento do alumnado e respéctanse as súas características individuais.
Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais
Interdisciplinidade: Planificación da propia área de forma coordinada co resto do profesorado (xa sexa por nivel, ciclo, equipos educativos e profesorado de apoio).
Outros
Elementos Transversais: as sesións traballan implicitamente temas transversais (comprensión lectora; resolución de problemas; igualdade; educación ambiental, para a saúde, para a paz, cívica e moral,...)

Descrición:

Farase unha valoración do proceso para ir realizando axustes, se fose preciso. Trimestralmente usaranse indicadores de logro, para comprobar se o noso proceso docente está a seguir as directrices programadas e se é necesario facer modificacións no mesmo para mellorar a nosa actuación e conseguir unha maior coherencia co contexto educativo concreto no que a levamos a cabo, atendendo ás necesidades e intereses do alumnado.

Para a valoración dos indicadores de logro empregaremos instrumentos de avaliación como as escalas de observación.

8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

As programacións didácticas deben incluír mecanismos de revisión, avaliación e modificación en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.

O/A mestre/a de Educación Física, polo tanto, ao remate do curso e unha vez revisados os resultados académicos, a avaliación docente e a avaliación do proceso de ensino - aprendizaxe, tomará as posibles medidas conducentes á mellora deses resultados realizando unha análise en profundidade da programación didáctica.

Estas propostas de mellora tamén serán recollidas na memoria final, así como os contidos que foi preciso engadir, eliminar ou modificar con respecto á programación prevista.

A programación é un documento co que guiarse día a día na realidade da aula. Continuamente hai que reflexionar sobre a súa adecuación a cada grupo-clase ou a cada alumno ou alumna e, se é necesario, modificala en función dos feedback recibidos e dos resultados obtidos.

Será revisada trimestralmente xunto ca avaliación do alumno/a, avaliación do docente e avaliación do ensino - aprendizaxe.

Aspectos susceptibles de analizar como parte da revisión, avaliación e modificación da programación didáctica:

- Adecuación do deseño das unidades didácticas a partir dos elementos do currículo.
- Adecuación da secuenciación e temporalización das unidades didácticas.
- O desenvolvemento da programación respondeu a secuenciación e temporalización previstas.
- Aplicación metodoloxía didáctica acordada.
- Adecuación da secuencia de traballo na aula.
- Adecuación dos materiais didácticos utilizados.
- Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado.
- Adecuación das pautas xerais establecidas para a avaliación continua
- Adecuación dos programas de apoio, recuperación.
- Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE.
- Grao de desenvolvemento das actividades extraescolares e complementarias previstas.
- Adecuación dos mecanismos para informar as familias sobre criterios de avaliación.
- Adecuación do seguimento e da revisión da programación ao longo do curso.
- Contribución desde a materia ao plan de lectura do centro.
- Grao de integración das TICs no desenvolvemento da materia.

9. Outros apartados