

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021/22

RESUMO PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

I.E.S. 12 DE OUTUBRO.



COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO

CURSO2021/22:

Xefe de departamento: TUDELA DE LA FUENTE, IGNACIO		
Materia:	Curso e grupo	Nº horas
Educación Física	1º ESO	4
Educación Física	2ºESO	4
Educación Física	3º ESO	4
Educación Física	4º ESO	4
Educación Física	1º Bacharelato	4

- 1. INTRODUCCIÓN.**
- 2. ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN A UNHA ENSINANZA SEMIPRESENCIAL E COMPLETAMENTE TELEMÁTICA.**
- 3. RESUMO CRITERIOS DE AVALIACIÓN.**
- 4. CONTIDOS DA UNIDADE - CRITERIOS DE AVALIACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES - COMPETENCIAS CLAVE. 1º-2º-3º-4º ESO.**
- 5. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL U.D POR AVALIACIONES E GRUPOS. 1º-2º-3º-4º ESO.**
- 6. CONTIDOS DA UNIDADE - CRITERIOS DE AVALIACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES - COMPETENCIAS CLAVE. 1º BACHARELATO.**
- 7. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL U.D POR AVALIACIONES E GRUPOS. 1º BACHARELATO.**
- 8. PROCEDIMENTOS DE AVALIACION EXTRAORDINARIA.**

1.-INTRODUCCIÓN.

Como resultado destes últimos meses, o sentido de confianza, pertenza e esperanza da mocidade viuse profundamente afectado. Parte do alumnado pode chegar a experimentar problemas físicos e psicolóxicos, traumas debidos á enfermidade, inseguridade alimentaria, illamento social, discriminación, ansiedade, depresión e perda. É este o contexto desde o que debemos reflexionar para planificar o curso 2020-2021 nos centros educativos, de acordo ás necesidades que presenta o alumnado.

No que respecta a a EF, o complexo contexto que rodea a esta materia e que difire do resto (espazos, actividades, movemento, interacción, materiais e equipamentos) fai necesario que se xeren procesos e procedementos específicos que aseguren o benestar do alumnado e do persoal docente, minimizando os riscos.

Máis aló da necesidade de aumentar os niveis de actividade física na poboación infantil e xuvenil, non debemos esquecer que a EF de Calidade é un dereito fundamental que reporta beneficios para as persoas, as familias, as comunidades e a sociedade en xeral. En definitiva, a EF é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado. Por iso, debemos garantir que se imparta de forma segura e responsable, para o persoal docente e o alumnado, asegurando así que adquiran as competencias básicas e achéguelles as habilidades e oportunidades de promoción da saúde e benestar, tan importantes durante estes tempos incertos e difíciles. Isto tamén lles axudará a ter ferramentas e desenvolver resiliencia no futuro.

2.-ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN A UNHA ENSINANZA SEMIPRESENCIAL E COMPLETAMENTE TELEMÁTICA.

En caso dun confinamento prolongado, a educación trasladarase á aula virtual do centro ([Aula Virtual - IES 12 de Outubro \(xunta.gal\)](https://aula.virtual.xunta.gal)).

Nesta plataforma o alumnado atopará toda a información, explicacións e actividades da materia para a adquisición dos estándares de aprendizaxe imprescindibles e poder continuar coa súa ensinanza-aprendizaxe, sempre adaptándose ás horas semanais adxudicadas á materia en cada curso.

A comunicación co alumnado farase empregando esta mesma plataforma, a través do apartado de “Avisos” ou nos foros e mensaxes.

Sen embargo, se o alumnado o precisara por ser máis rápido, tamén se poderá utilizar o correo electrónico para comunicacións bilaterais.

De igual xeito será posible a realización de vídeo-clases a través das plataformas que correspondan.

O alumnado entregará as actividades requeridas a través da aula virtual en prazo e forma.

3.-RESUMO CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

1. Area motríz- aptitude (40%).

- **Probas tipo físico** (test) ou **teórico-prácticas** segundo os contidos de cada trimestre.
- Impedimento temporal para realizala sesión practica: **FICHA DE SESIÓN ESCRITA.**
- Impedimento PERMANENTE (ou 6 sesións trimestrais o longo dun trimestre) para realizala sesión practica : FICHA+TRABALLO.

2. Area cognitiva (40%).

- Probas escritas tipo test ou de desenrolo.
- A caderno correctamente presentada (con todos os contidos e exercicios).
- **Traballos correctamente presentados, NA DATA AXEITADA.**

**Para facer media co resto das áreas deberase alcanzar a metade da nota nas probas escritas, así como ter entregado o dossier trimestral e os traballos debidamente cumprimentados, antes ou o mesmo día da realización da proba escrita de cada trimestre.*

3. Area social - actitude (20%).

- Ficha conductual: RESPETO DAS NORMA BÁSICAS.
 - Puntualidade. Tanto o principio como o final da sesión.
 - Aseo.
 - Traer o material. Caderno máis bolígrafo. Roupa axeitada para a practica.
 - Non interromper clase.
 - Participar e respectar.

**Cada conduta contraria restará 0.2 puntos. Pudendo restar nota dos dous apartados anteriores.*

**Alumnos que non traian a roupa axeitada sen causa xustificada (chándal , zapatillas e caderno). Restaráselles nota en actitudes, e máis de 6 sesións con esa falta por avaliación implica automaticamente o suspenso da avaliación.*

4.-CONTIDOS DA UNIDADE - CRITERIOS DE AVALIACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES - COMPETENCIAS CLAVE.

1ºESO

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
A condición física - Importancia e valor dunha boa condición física. - Definición das capacidades físicas. - As capacidades físicas e a súa relación coa saúde.	1. Coñecer os compoñentes esenciais do concepto de educación física.	1.1. Entende as necesidades básicas duna boa condición física.	CCL, CMCT
	2. Coñecer e valorar a relación entre condición física e saúde.	2.1. Recoñece que o coidado da condición física é indispensable pra saúde.	CMCT, CAA, CD
O quecemento - Delimitación do concepto de quecemento. - Estrutura metodolóxica do quecemento.	3. Coñecer e valorar a importancia e os efectos do quecemento.	3.1. É capaz de realizar un bon quecemento de forma autónoma.	CCL, CMCT, CAA, SIEP
	A flexibilidade e os estiramientos - Factores que interveñen na flexibilidade. - Relacións entre flexibilidade e saúde. - Concepto e valor dos estiramientos.	4. Coñecer os factores que determinan a flexibilidade.	4.1. Sabe identificar os factores que determinan a flexibilidade ey logra aplicalos.
		4.2. Coñece a relación entre o grao de flexibilidadee o estado xeneral de saúde.	CMCT, SIEP
A resistencia - Tipos de resistencia. - Beneficios dunha boa resistencia.	5. Recoñecer a importancia dos estiramientos e as condicións para poder realizalos con seguridade.	5.1. Recoñece a importancia dos estiramientos e é capaz de realizalos con seguridade.	CMCT, SIEP
	6. Coñecer e valorar os beneficios dun bo estado da resistencia.	6.1. Coñece e distingue os diferentes tipos de resistencia e os efectos e sabe aplicalos axeitadamente.	CCL, CMCT, CAA
A postura corporal			

<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de postura corporal e de eixo dinámico de corpo. - Mantemento saudable da postura. <p>Fortalecemento da musculatura de sostén</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición das estruturas responsables da postura. - Os músculos de sostén e o seu fortalecemento. <p>- Uso responsable das TIC en relación coa Educación Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso de estratexias para tratar a información, convertela en coñecemento propio e aplicala a distintos contextos, e participación activa no propio proceso de aprendizaxe. - Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo. 	7. Entender o valor e a importancia dunha boa postura corporal e a súa relación co eixo dinámico do corpo.	7.1. Aplica ou mantemento dunha boa postura corporal en actividades da vida cotiá.	CMCT, CAA
	8. Coñecer os principais músculos de sostén e ser capaz de aplicar exercicios para o seu fortalecemento.	8.1. Coñece e aplica os coidados necesarios para as costas e a columna vertebral mediante o fortalecemento da musculatura de sostén.	CMCT, CAA, SIEP
	9. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	9.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, SIEP
	9.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CSYC	

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<p>A habilidade motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices previamente adquiridas. - Elaboración de habilidades globais. - Factores que interveñen na 	1. Definir as habilidades motrices básicas e os factores que interveñen no seu desenvolvemento.	1.1. Define as habilidades básicas e os factores que interveñen no seu desenvolvemento.	CCL, CMCT
	2. Experimentar habilidades	2.1. Controla con seguridade as habilidades adquiridas	CMCT, CAA,

habildade motriz.	básicas sobre as que se irán asentando novas aprendizaxes.	previamente.	SIEP
	3. Describir os elementos que son imprescindibles na calidade do movemento.	3.1. Describe os elementos imprescindibles para a calidade do movemento.	CCL, CMCT
A coordinación motriz - Actividades coordinativas: exploración e experimentación - Tipos de coordinación: coordinación global e coordinación segmentaria	4. Dominar de forma precisa a coordinación global.	4.1. Domina de forma precisa actividades coordinativas globais.	CMCT, CAA, SIEP
	5. Controlar con eficacia a coordinación segmentaria.	5.1. Controla con seguridade e eficacia actividades coordinativas segmentarias.	CMCT
O equilibrio - Control do corpo en situacións de equilibrio - Funcionamento dos mecanismos de equilibrio: experimentación - Tipos de equilibrio: estático e dinámico	6. Coñecer as funcións do mecanismo de equilibrio.	6.1. Coñece as funcións do mecanismo para lograr un bo equilibrio.	CMCT, CAA
	7. Dominar diferentes tipos de equilibrio.	7.1. Domina con soltura diferentes tipos de equilibrio, tanto estáticos como dinámicos.	CMCT, CAA, SIEP
A axilidade - Capacidades que determinan a axilidade - Tarefas motrices que desenvolven a axilidade: desprazamentos, carreiras e saltos	8. Coñecer as capacidades que están implicadas no desenvolvemento da axilidade.	8.1. Coñece as capacidades físicas implicadas no desenvolvemento da axilidade.	CCL, CMCT, CAA
	9. Diferenciar os diferentes grupos de actividades que nos permiten desenvolvela axilidade.	9.1. Diferencia os grupos de actividades que desenvolven a axilidade.	CCL, CMCT, CAA
		9.2. Practica eficazmente desprazamentos con carreiras e saltos.	CCL, CMCT, CAA
		9.3. Practica desprazamentos controlando o corpo coas extremidades superiores.	CCL, CMCT, CAA
		9.4. Practica actividades de salto con seguridade.	CCL, CMCT, CAA
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	10. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	10.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC, SIEP
		10.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC, SIEP

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
O xogo e o deporte - Concepto de xogo. - Que é o deporte. - Que se necesita para xogar.	1. Coñecer teorías sobre o xogo.	1.1. Coñece teorías sobre o xogo.	CCL, CMC T
Clasificación dos xogos - En relación coa actividade corporal. - Obxectivos dos xogos.	2. Clasificar os xogos en función do contido de Educación Física que desenvolven.	2.1. Clasifica os xogos en función dos diferentes contidos de Educación Física que desenvolven.	CCL, CMCT, CAA
	3. Experimentar diversos tipos de xogos.	3.1. Experimenta e practica diferentes tipos de xogos.	CMCT, CAA
Os xogos populares e tradicionais - As súas características. - As súas diferenzas. - Tipos de xogos tradicionais.	4. Coñecer e practicar os xogos populares e tradicionais.	4.1. Coñece e practica os xogos populares e tradicionais.	CMCT, CEC
	5. Observar as diferenzas entre xogos populares e tradicionais.	5.1. Ten en conta as diferenzas entre xogos populares e tradicionais.	CMCT, CEC
Diferenzas entre xogo e deporte	6. Diferenciar claramente entre xogo e deporte.	6.1. Sabe diferenciar con precisión o xogo do deporte.	CCL, CMCT
O deporte individual - As súas características. - As capacidades físicas e o deporte.	7. Coñecer as características básicas do deporte individual.	7.1. Coñece as características básicas do deporte individual.	CMCT, SIEP
O bádminon - Características. - Regras básicas. - Xestos técnicos.	8. Introducirse no bádminon e coñecer as súas regras básicas.	8.1. Mostra interese polo bádminon e coñece as súas regras básicas.	CCL, CMCT
	9. Coñecer e practicar os xestos técnicos do bádminon.	9.1. Coñece e practica os xestos técnicos do bádminon.	CMCT CAA
Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	10. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	10.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CSYC, SIEP
		10.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CSYC, SIEP

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
O deporte colectivo - Concepto de deporte colectivo. - Características normativas e desenvolvemento do xogo.	1. Entender o concepto e as características fundamentais dos deportes de equipo.	1.1. Comprende o concepto e as características fundamentais dos deportes de equipo.	CCL, CMCT
Deporte colectivo e condición física - Práctica deportiva segura e de calidade.	2. Establecer a relación causa-efecto entre capacidades físicas e práctica deportiva.	2.1. É capaz de establecer a relación causa-efecto entre capacidades físicas e práctica deportiva.	CMCT CAA
Deportes colectivos e habilidades motrices - Coñecemento dos xestos técnicos individuais comúns a todos os deportes. - Interrelación entre condición física, habilidade motriz e práctica deportiva.	3. Recoñecer as habilidades necesarias para o xogo en equipo en cada un dos deportes.	3.1. Recoñece as habilidades necesarias para o xogo en equipo en cada un dos deportes.	CMCT, CSYC
Baloncesto - Normas e espírito de xogo. - Xestos técnicos esenciais.	4. Coñecer a orixe e as regras fundamentais do baloncesto.	4.1. Coñece a orixe e as regras fundamentais do baloncesto.	CMCT, CSYC
	5. Coñecer os xestos técnicos fundamentais da técnica individual do baloncesto.	5.1. Coñece os xestos técnicos fundamentais da técnica individual do baloncesto.	CCL, CMCT
Voleibol - Normas e espírito de xogo. - Xestos técnicos esenciais.	6. Coñecer a orixe e as regras fundamentais do voleibol.	6.1. Coñece a orixe e as regras fundamentais do voleibol.	CMCT, CCL
	7. Coñecer os xestos técnicos fundamentais da técnica individual do voleibol.	7.1. Coñece os xestos técnicos fundamentais da técnica individual do voleibol.	CMCT
Fútbol - Normas e espírito de xogo. - Xestos técnicos esenciais.	8. Coñecer a orixe e as regras fundamentais do fútbol.	8.1. Coñece a orixe e as regras fundamentais do fútbol.	CMCT, CCL
	9. Coñecer os xestos técnicos fundamentais da técnica individual do fútbol.	9.1. Coñece os xestos técnicos fundamentais da técnica individual do fútbol.	CMCT CAA
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	10. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	10.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CSYC SIEP
		10.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CSYC SIEP

Contidos	Criteria de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
Actividades na natureza - Coñecemento das actividades que se poden realizar nos distintos medios e ambientes naturais. - Definición dos distintos tipos de actividades na natureza.	1. Coñecer os diferentes tipos de actividades que se poden desenvolver na natureza e a súa clasificación.	1.1. Coñece os diferentes tipos de actividades que se poden desenvolver na natureza e a súa clasificación.	CCL, CMCT, SIEP
Materiais e medidas de seguridade - Coñecemento dos equipos mínimos, persoal e colectivo, necesarios para as actividades na natureza. - Coñecemento da prevención e dos medios de seguridade aplicables ás actividades na natureza.	2. Coñecer o equipo mínimo individual para realizar actividades na natureza.	2.1. Coñece o equipo mínimo individual para realizar actividades na natureza.	CMCT, CAA
	3. Coñecer o equipo mínimo colectivo para realizar actividades na natureza.	3.1. Coñecer o equipo mínimo colectivo para realizar actividades na natureza.	CMCT, CAA
	4. Coñecer as precaucións e as medidas de prevención e de seguridade que hai que aplicar nas actividades na natureza.	4.1. Coñece as precaucións e as medidas de prevención e de seguridade que hai que aplicar nas actividades na natureza.	CMCT, CAA
Construcións de fortuna - Construcións utilizables como acubillo ou refuxio. - Construcións para a vida na natureza.	5. Coñecer e saber facer refuxios e construcións de fortuna na natureza.	5.1. Coñece e sabe facer refuxios e construcións de fortuna na natureza.	CCL, CMCT, CAA
Cabuyería - Linguaxe e elementos da cabuyería. - Nós e cordas esenciais.	6. Coñecer as técnicas e os elementos esenciais da cabuyería, aplicables ás actividades na natureza.	6.1. Coñece as técnicas e os elementos esenciais da cabuyería, aplicables ás actividades na natureza.	CCL, CMCT, CAA
Actividades de rastrexo - Trazado e seguimento de pistas. - Interpretación e seguimento de rastros.	7. Coñecer as actividades e pistas de rastrexo.	7.1. Coñece as actividades e pistas de rastrexo.	CCL, CMCT, CAA

- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC SIEP
Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
Expresión corporal e tipos de linguaxe	1. Definir a expresión corporal e coñecer os diferentes tipos de linguaxe.	1.1. Define a expresión corporal e coñecer os diferentes tipos de linguaxe.	CMCT, SIEP
Resposta corporal ás sensacións	2. Recoñecer as sensacións corporais e as respostas que provocan.	2.1. Recoñece as sensacións corporais e as respostas que provocan.	CMCT, CAA
Espazo e linguaxe	3. Distinguir o espazo como elemento imprescindible na comunicación.	3.1. Distingue o espazo como elemento imprescindible na comunicación.	CMCT, CAA
	4. Coñecer diferentes formas de ocupar o espazo.	4.1. Coñece diferentes formas de ocupar o espazo.	CMCT, CAA
	5. Utilizar o espazo en relación co corpo e a contorna	5.1. Utiliza o espazo en relación co corpo e a contorna.	CSYC, SIEP
Tipos de distancia interpersonal en relación coa comunicación	6. Investigar sobre os diferentes graos de comunicación que se establecen coas persoas da nosa contorna.	6.1. Investiga sobre os diferentes graos de comunicación que se establecen coas persoas da nosa contorna.	CCL, CMCT, CAA
O tempo e as súas características	7. Coñecer o uso que se fai do tempo.	7.1. Coñece o uso que se fai do tempo.	CMCT, CAA
Formas de interpretar o tempo	8. Diferenciar entre tempo obxectivo e tempo subxectivo.	8.1. Diferenza entre tempo obxectivo e tempo subxectivo.	CMCT, CAA
O ritmo corporal	9. Distinguir o ritmo corporal propio e o das compañeiras e os compañeiros.	9.1. Distingue o ritmo corporal propio e o das compañeiras e os compañeiros.	CMCT CSYC SIEP

Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	10. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	10.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		10.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

2ºESO.

Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
O quecemento xeral - Concepto xeral. - Estrutura metodolóxica do quecemento.	1. Coñecer a fundamentación teórica do quecemento xeral.	1.1. Coñece e aplica adecuadamente as bases teóricas do quecemento xeral nas súas actividades físicas.	CMCT
	2. Coñecer as pautas esenciais dun quecemento xeral correctamente realizado.	2.1. Coñece as pautas esenciais para executar correctamente un quecemento xeral e é capaz de explicar razoadamente a súa necesidade.	CMCT, CAA
	3. Entender o valor e a necesidade de planificación do quecemento.	3.1. Entende o valor e a necesidade de planificar o quecemento.	CMCT
O quecemento específico - Factores que determinan a necesidade de realizar un quecemento específico. - Fases do quecemento específico.	4. Coñecer a fundamentación teórica do quecemento específico e as súas fases.	4.1. Coñece e explica os fundamentos teóricos do quecemento específico e as súas fases.	CMCT, CSC
Os estiramientos - Concepto de estiramento e clarificación dos seus obxectivos. - Oportunidade e momentos de realización dos estiramientos.	5. Saber que son os estiramientos e a súa función no adestramento persoal.	5.1. Sabe que son os estiramientos e a función que desempeñan no adestramento persoal.	CMCT
	6. Coñecer os obxectivos e a importancia dos estiramientos, así como o momento e a oportunidade de realizalos e as contraindicacións na súa realización.	6.1. Recoñece a importancia dos estiramientos e os seus obxectivos e é capaz de realizalos con seguridade.	CAA, CSIEE

		6.2. Coñece e explica as contraindicacións na realización de estiramientos.	
<p>A resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de resistencia aeróbica, obxectivos e beneficios. - Elementos básicos do adestramento da resistencia aeróbica. 	7. Coñecer e distinguir a resistencia aeróbica, os seus obxectivos e os seus beneficios.	7.1. Coñece e distingue os fundamentos da resistencia aeróbica, os seus obxectivos e os seus beneficios.	CMCT
	8. Coñecer as pautas xerais de adestramento persoal da resistencia aeróbica.	8.1. Coñece e aplícase as pautas xerais de adestramento persoal de resistencia aeróbica.	CAA, CSIEE
<p>Acondicionamento físico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Razóns para coidar o acondicionamento físico persoal. - Definición de exercicios e elección dos máis apropiados para o acondicionamento persoal. 	9. Entender o valor do acondicionamento físico na mellora e o mantemento da saúde.	9.1. Entende o valor do acondicionamento físico na mellora e o mantemento da saúde.	CMCT, CAA
<p>A postura corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración da postura correcta como fundamento de saúde. - Coñecemento e control da postura persoal e dos hábitos saudables. 	10. Coñecer e aplicar técnicas básicas de verificación da postura correcta.	10.1. Coñece e aplica técnicas básicas de verificación da postura correcta en si mesmo.	CAA, CSIEE
<p>Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos, establecer un plan de adestramento persoal e mostrar espírito de colaboración ao traballar en grupo.</p>	11. Valorar a importancia de ter un plan persoal diario de adestramento e seguilo de forma habitual.	11.1. Valora a importancia de ter un plan persoal e diario de adestramento, e séguelo e contrólao de forma habitual.	CAA, CSIEE
	12. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	12.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSC, CSIEE

Contidos	Criteria de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<p>Funcións das habilidades motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traballo sobre as habilidades motoras previamente adquiridas. - Delimitación de tipos de habilidades motoras. 	1. Establecer as funcións que cumpren as habilidades motoras e coñecer a súa clasificación.	1.1. Entende as funcións que cumpren as habilidades motoras e coñece a súa clasificación.	CCL, CMCT
<p>Habilidades complexas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición e descrición de distintas habilidades complexas. - Capacidades coordinativas e o seu desenvolvemento. 	2. Entender e aplicar o concepto de habilidades complexas.	2.1. Entende e aplica de forma eficaz o concepto de habilidades complexas.	CMCT, CAA
	3. Distinguir e apreciar as capacidades coordinativas e coñecer os elementos e as actividades para o seu desenvolvemento persoal.	3.1. Distingue e valora as capacidades coordinativas e coñece os elementos e as actividades para o seu desenvolvemento persoal.	CMCT, CAA, CSIEE
<p>Desprazamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición e descrición de distintos tipos de desprazamento. - Aplicación dos diferentes tipos de desprazamento a actividades concretas. 	4. Coñecer as características e os tipos de desprazamentos.	4.1. Coñece as características e os tipos de desprazamentos.	CMCT
	5. Ser capaz de desprazarse de diferentes formas e aplicarlas adecuadamente no desenvolvemento das actividades físicas.	5.1. É capaz de desprazarse de diferentes formas e de aplicarlas adecuadamente no desenvolvemento das actividades físicas.	CMCT, CAA
<p>Salto e xiros</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición e descrición de distintos tipos de saltos e de xiros. - Aplicación dos diferentes tipos de saltos e de xiros a actividades concretas. 	6. Coñecer as características e os tipos de saltos e de xiros.	6.1. Coñece as características e os tipos de saltos e de xiros.	CMCT, CAA
	7. Dominar diferentes tipos de saltos e de xiros aplicados ás actividades físicas.	7.1. Domina diferentes tipos de saltos e de xiros aplicados ás actividades físicas.	CMCT, CAA
<p>Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.</p>	8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSC, CSIEE
		8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	

Contidos	Cráterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
Os deportes de adversario na cultura - O deporte como ben cultural.	1. Entender o valor dos deportes individuais de adversario como actividades para toda a vida.	1.1. Entende o valor dos deportes individuais de adversario e valóraos como actividades idóneas para toda a vida.	CCL, CMCT CAA
	2. Coñecer e apreciar os valores culturais do deporte.	2.1. Comprende os valores culturais do deporte e entende a súa posición na cultura.	CSC, CSIEE, CCEC
Os deportes individuais de adversario - Concepto e características esenciais. - Valoración da súa importancia como ben cultural e como patrimonio colectivo.	3. Coñecer as características esenciais dos deportes individuais de adversario.	3.1. Coñece as características esenciais e os fundamentos dos deportes individuais de adversario.	CCL, CMCT CAA CSC, CSIEE, CCEC
Deportes autóctonos de loita - Concepto de deporte autóctono. - Modalidades de deportes autóctonos de loita: coñecemento e práctica.	4. Entender os deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando os deportes de loita.	4.1. Comprende o significado dos deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial e valora os deportes de loita como expresión cultural.	CCL, CMCT CAA CSC, CSIEE, CCEC
O judo - Historia e filosofía. - Introducción á práctica recreativa.	5. Coñecer a historia, a orixe e a filosofía do judo como expoñente de valores éticos e persoais.	5.1. Coñece a historia, a orixe e a filosofía do judo e identifica como expoñente de valores éticos e persoais.	CMCT, CCEC
O bádminton - Historia e características. - Introducción á práctica recreativa.	6. Coñecer a historia, a orixe e as características do bádminton como expoñente de valores éticos e persoais.	6.1. Coñece a historia, a orixe e as características do bádminton como expoñente de valores éticos e persoais.	CMCT, CCEC
Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao	7. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de	7.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os	CSC, CSIEE

traballar en grupo.	respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	exercicios.	
		7.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<p>Deporte colectivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Delimitación do concepto de deporte colectivo e das súas características normativas e de desenvolvemento do xogo. - Relación causa-efecto entre condición física e práctica deportiva segura e de calidade. 	1. Entender a importancia dos deportes colectivos como actividades que promoven valores sociais e favorecen a integración social.	1.1. Comprende a importancia dos deportes colectivos como actividades que promoven valores sociais e favorecen a integración social.	CCL, CSC, CSIEE, CCEC
<p>Características e clasificación dos deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os valores sociais do deporte. - Clasificación dos deportes colectivos. 	2. Coñecer as diferentes clasificacións dos deportes de equipo en función dos elementos de xogo, os espazos, etc.	2.1. Coñece as diferentes clasificacións dos deportes de equipo en función dos elementos de xogo, os espazos, etc.	CCL, CMCT CAA CSC, CSIEE, CCEC
<p>Accións técnicas do deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica e traballo en equipo. - Accións técnicas de ataque e defensa. 	3. Valorar a técnica e o traballo en equipo como fundamento das accións técnicas dos deportes.	3.1. Valora a técnica e o traballo en equipo como fundamento das accións técnicas dos deportes e practícao.	CCL, CMCT CAA CSC, CSIEE
<p>Baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento e valoración das regras de xogo. - Coñecemento dos xestos técnicos esenciais para alcanzar unha boa técnica individual. 	4. Coñecer a historia, a orixe e a filosofía do baloncesto e as súas regras esenciais.	4.1. Coñece a historia, a orixe e a filosofía do baloncesto e as súas regras esenciais.	CMCT, CAA, CCEC

<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento e valoración das regras de xogo. - Coñecemento dos xestos técnicos esenciais para alcanzar unha boa técnica individual. 	<p>5. Coñecer a historia, a orixe e a filosofía do voleibol e as súas regras esenciais.</p>	<p>5.1. Coñece a historia, a orixe e a filosofía do voleibol e as súas regras esenciais.</p>	<p>CMCT, CAA, CCEC</p>
<p>Fútbol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento e valoración das regras de xogo. - Coñecemento dos xestos técnicos esenciais para alcanzar unha boa técnica individual. 	<p>6. Coñecer a historia, a orixe e a filosofía do fútbol e as súas regras esenciais.</p>	<p>6.1. Coñece a historia, a orixe e a filosofía do fútbol e as súas regras esenciais.</p>	<p>CMCT, CAA, CCEC</p>
<p>Espazos e instalacións deportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento das instalacións deportivas que hai no contorno persoal do alumno. - Coñecemento das súas diferentes posibilidades de acceso e da súa práctica. 	<p>7. Coñecer os diferentes espazos e instalacións para a práctica do deporte e as formas de utilización pública.</p>	<p>7.1. Coñece os diferentes espazos e instalacións para a práctica do deporte e as formas de utilización pública.</p>	<p>CMCT, CSC CCEC</p>
<p>Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.</p>	<p>8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en equipo.</p>	<p>8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.</p>	<p>CSC CSIEE</p>
		<p>8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.</p>	
<p>Contidos</p>	<p>Criterios de avaliación</p>	<p>Estándares de aprendizaxe avaliábeis</p>	<p>CC</p>
<p>Actividades na natureza e no medio urbano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento de actividades en distintos medios e ambientes urbanos e naturais. - Valoración da protección do ambiente. 	<p>1. Coñecer as diferenzas entre o medio urbano e o medio natural, así como a xustificación da necesidade de protexer o medio.</p>	<p>1.1. Coñece as diferenzas entre o medio urbano e o medio natural, e valora a necesidade de protexer o ambiente.</p>	<p>CMCT, CD, CAA, CCEC</p>

<p>A orientación no medio natural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos e métodos básicos para unha boa orientación. 	<p>2. Coñecer os fundamentos da orientación e aprender a orientarse por diferentes métodos e sistemas.</p>	<p>2.1. Coñece a orientación e aprende a orientarse por diferentes métodos e sistemas.</p>	<p>CCL, CMCT, CD, CSIEE</p>
<p>Vías e sendeiros na natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cañadas e cordeles.</i> - Vías alternativas para transitar pola natureza. 	<p>3. Coñecer e descubrir os camiños para transitar pola natureza.</p>	<p>3.1. Coñece e é capaz de localizar os camiños para transitar pola natureza.</p>	<p>CCL, CMCT, CAA, CSIEE</p>
<p>O sendeirismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características, fundamentación e equipamento para a súa práctica deportiva e recreativa. 	<p>4. Coñecer as actividades de sendeirismo e as normas e posibilidades para a súa práctica, así como o equipamento básico necesario.</p>	<p>4.1. Coñece as actividades de sendeirismo, as normas e as posibilidades para a súa práctica, así como o equipamento básico necesario.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
<p>Bioloxía e arqueoloxía de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamento teórico-práctico destas actividades. - Valoración do carácter educativo interdisciplinario. 	<p>5. Entender a bioloxía de campo como unha actividade complementaria á materia de Ciencias Naturais.</p>	<p>5.1. Entende a bioloxía de campo como unha actividade complementaria á materia de Ciencias Naturais.</p>	<p>CMCT, CAA,</p>
	<p>6. Entender a arqueoloxía de campo como unha actividade complementaria ás materias de Ciencias Sociais e Historia.</p>	<p>6.1. Entende a arqueoloxía de campo como unha actividade complementaria ás materias de Ciencias Sociais e Historia.</p>	<p>CSC, CCEC</p>
<p>Orientación no ámbito urbano</p>	<p>7. Coñecer as formas de orientación urbana.</p>	<p>7.1. Coñece e practica as formas de orientación urbana.</p>	<p>CCL, CMCT, CCEC</p>
<p>Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.</p>	<p>8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.</p>	<p>8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.</p>	<p>CAA, CSC CSIEE</p>
		<p>8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.</p>	

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
Factores básicos da expresión - A exteriorización. - Factores da exteriorización.	1. Definir os factores básicos da expresión, con especial referencia aos factores da exteriorización.	1.1. Define os factores básicos da expresión, e fai especial referencia aos factores da exteriorización.	CCL, CMCT, CAA
Dominio do corpo - Control das posturas e os movementos corporais.	2. Descubrir as capacidades expresivas do propio corpo con especial referencia ao equilibrio.	2.1. Descubre as capacidades expresivas do propio corpo con especial referencia ao equilibrio.	CMCT, CAA
Equilibrio corporal expresivo - O equilibrio como manifestación do dominio do corpo. - Saúde e equilibrio.	3. Distinguir a relación entre saúde e equilibrio físico e mental.	3.1. Distingue a relación entre saúde e equilibrio físico e mental.	CCL, CMCT, CAA CSC
Linguaxe corporal: xestos e posturas - O corpo envía mensaxes. - Posturas abertas e posturas pechadas.	4. Coñecer a linguaxe corporal, distinguindo entre xesto e postura.	4.1. Coñecer a linguaxe corporal e sabe distinguir entre xesto e postura.	CCL, CMCT, CAA
A expresividade dos diferentes segmentos corporais	5. Recoñecer o valor expresivo de cada segmento corporal.	5.1. Recoñece o valor expresivo de cada segmento corporal.	CMCT, CAA, CCEC
A creatividade e o seu desenvolvemento - Creatividade e experiencia. - Factores que favorecen o desenvolvemento creativo.	6. Entender o concepto de creatividade e recoñecer os factores que a desenvolven.	6.1. Comprende o concepto de creatividade e sabe recoñecer os factores que a desenvolven.	CMCT, CSIEE CCEC

Respiración e relaxación - Vías naturais para a autopercepción do corpo e o seu coñecemento e control.	7. Coñecer os medios naturais da respiración e a relaxación.	7.1. Coñece os medios naturais da respiración e da relaxación.	CMCT, CAA
Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSC, CSIEE
		8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	

3ºESO.

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
O exercicio por necesidade - O exercicio dos seres humanos. - Os exercicios vitais ou naturais na historia.	1. Coñecer o valor do exercicio físico e a súa función ao longo dos distintos períodos históricos.	1.1. Coñece o valor do exercicio físico e a súa función ao longo dos distintos períodos históricos.	CMCT
O exercicio hixiénico e medicinal - A hixiene. - A tisis ou tuberculose. - A ximnasia sueca.	2. Distinguir a dimensión hixiénica e medicinal do exercicio físico e situar historicamente a súa aparición.	2.1. Distingue a dimensión hixiénica e medicinal do exercicio físico e sabe explicar de forma razoada a súa evolución histórica.	CMCT
	3. Valorar a relación entre as enfermidades do século XX e a necesidade social do exercicio.	3.1. Valora a relación entre as enfermidades do século XX e a necesidade social do exercicio nos nosos días.	CMCT, CAA
	4. Coñecer os fundamentos básicos da ximnasia sueca e da súa versión contemporánea.	4.1. Coñece os fundamentos básicos da ximnasia sueca e da súa versión contemporánea: aerobic, pilates, etc.	CMCT CEC

A necesidade de exercicio - A obesidade mórbida e o sedentarismo, pragas silenciosas. - A necesidade de facer exercicio.	5. Coñecer as causas que propician a aparición da obesidade mórbida e as posibles solucións a este problema.	5.1. Coñece as causas que propician a aparición da obesidade mórbida e expón as formas de solucionarla.	CMCT, CAA
	6. Valorar a importancia de aprender a organizar a súa propia actividade física.	6.1. Valorar a importancia de aprender a organizar a súa propia actividade física ao longo de toda a súa vida.	CMCT, CAA, SIEP
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	7. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	7.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		7.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC, SIEP

Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
O quecemento e os seus efectos - O quecemento. - Os efectos do quecemento.	1. Coñecer os fundamentos e os efectos do quecemento.	1.1. Coñece os fundamentos e os efectos do quecemento.	CCL, CMCT
Pautas para facer un bo quecemento - Condicións ambientais e preparación. - Organización interna do quecemento	2. Coñecer as pautas e as metodoloxías para a elaboración autónoma dun quecemento.	2.1. Coñece as pautas e as metodoloxías para a elaboración autónoma dun quecemento persoal e aplícaas.	CMCT, CAA, SIEP
As capacidades físicas e a súa relación coa saúde - As capacidades físicas. - Capacidade física e saúde.	3. Coñecer a relación entre as capacidades físicas e a saúde.	3.1. Coñece a relación entre as capacidades físicas e a saúde.	CMCT
A resistencia aeróbica: adestramento persoal - Sistemas de adestramento. - A capacidade de resistencia.	4. Coñecer os fundamentos da resistencia aeróbica e o seu valor no adestramento persoal.	4.1. Coñece e entende os fundamentos da resistencia aeróbica e o seu valor no adestramento persoal.	CCL, CMCT, CAA SIEP
A flexibilidade: adestramento persoal - Mantemento da flexibilidade. - Mantemento básico da flexibilidade persoal.	5. Coñecer os fundamentos da flexibilidade e o seu valor no adestramento persoal.	5.1. Coñece os fundamentos da flexibilidade e o seu valor no adestramento persoal e como referente de saúde.	CMCT, CAA, SIEP

A Forza. - Tipos de forza. - Principios básicos para o adestramento da forza.	6. Coñecer os fundamentos da forza e os criterios para o seu adestramento e aplicación.	6.1. Coñece os fundamentos da forza e os criterios para o seu adestramento, e é capaz de aplicalos nas súas actividades físicas.	CMCT, CAA
Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	7. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	7.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		7.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
As habilidades motrices específicas - Concepto e características. - Desenvolvemento e práctica. - Elaboración de habilidades específicas.	1. Coñecer e desenvolver as habilidades motrices específicas.	1.1. Coñece e desenvolve as habilidades motrices específicas.	CCL, CMCT CAA
	2. Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.	2.1. Experimenta diferentes tipos de habilidades específicas.	CCL, CMCT CAA
Mecanismos que interveñen nas habilidades específicas	3. Describir vos mecanismos que interveñen na tarefa motriz.	3.1. Describe vos mecanismos que interveñen na tarefa motriz.	CCL, CMCT,
Tipos de habilidades específicas - Exploración das distintas habilidades específicas. - Experimentación das habilidades específicas.	4. Analizar a propia capacidade para decidir na execución dunha tarefa.	4.1. Analiza a súa capacidade para decidir na execución dunha tarefa.	CMCT CAA, SIEP
	5. Coñecer os diferentes tipos de habilidades específicas.	5.1. Coñece os diferentes tipos de habilidades específicas.	CMCT, CCL
Obxectivos das habilidades específicas - Experiencia e avance fronte ás dificultades.	6. Practicar algún tipo de habilidade específica.	6.1. Practica algún tipo de habilidade específica.	CMCT, CAA SIEP
Habilidades ximnásticas - Posta en práctica.	7. Realizar algunha práctica combinada de habilidades ximnásticas.	7.1. Realiza algunha práctica combinada de habilidades ximnásticas.	CMCT, CAA,

Obxectivos que se perseguen co deporte - Comprobación dos obxectivos a través do xogo.	8. Interesarse polas habilidades específicas dos deportes.	8.1. Interésase polas habilidades específicas dos deportes.	CMCT, CAA, CSYC
	9. Coñecer os obxectivos que se perseguen coa práctica deportiva.	9.1. Coñece os obxectivos que se perseguen coa práctica deportiva.	CMCT, CSYC
Iniciativa e continuidade á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	10. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	10.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		10.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
Voleibol - Os pases tácticos. - Os xestos de ataque e resposta: remate, bloqueo, caídas e ferros. - A táctica básica: alternativas e recursos do remate. - As recepcións fundamentais. - As tácticas de ataque.	1. Coñecer o voleibol e os seus fundamentos técnico-tácticos relativos á técnica individual e iniciarse na táctica e a técnica de conxunto.	1.1. Coñece o voleibol e os seus fundamentos técnico-tácticos relativos á técnica individual e iníciase na táctica e a técnica de conxunto.	CCL, CMCT CAA CSYC, SIEP, CEC
Fútbol - O deporte e as súas regras. - Os xestos técnico-tácticos. - Os xestos de ataque e de defensa. - Tácticas básicas do xogo.	2. Coñecer o fútbol e os seus fundamentos técnico-tácticos relativos á técnica individual e iniciarse na táctica e a técnica de conxunto.	2.1. Coñece o fútbol e os seus fundamentos técnico-tácticos relativos á técnica individual e iníciase na táctica e a técnica de conxunto.	CCL, CMCT CAA CSYC, SIEP, CEC
Balonmán - O deporte e as súas regras. - Accións e xestos técnicos. - Os xestos de ataque e de defensa- - Tácticas básicas do xogo.	3. Coñecer o balonmán e os seus fundamentos técnico-tácticos relativos á técnica individual e iniciarse na táctica e a técnica de conxunto.	3.1. Coñece o balonmán e os seus fundamentos técnico-tácticos relativos á técnica individual e iníciase na táctica e a técnica de conxunto.	CCL, CMCT CAA CSYC, SIEP, CEC

	4. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en equipo.	4.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CSYC SIEP
		4.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CSYC SIEP

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
A natureza como laboratorio - Valor das actividades no medio natural. - Emprego das TIC na planificación das actividades na natureza.	1. Recoñecer as posibilidades da natureza como un laboratorio para o estudo da vida.	1.1. Recoñece e aproveita as posibilidades da natureza como un laboratorio para o estudo da vida.	CMCT, CAA
Os deportes de orientación - Coñecemento destes deportes e emprego dos materiais necesarios. - Regras e normas aplicables.	2. Coñecer as regras dos deportes de orientación e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.	2.1. Coñecer as regras dos deportes de orientación e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.	CCL, CMCT, SIEP
Deportes na natureza - Acampadas. - <i>Trekking</i> . - Barranquismo. - Descenso de ríos (<i>rafting</i>).	3. Coñecer os diferentes tipos de acampadas que se poden realizar, así como a lexislación e as normas que se aplican en cada caso.	3.1. Coñece os diferentes tipos de acampadas que se poden realizar, así como a lexislación e as normas que se aplican en cada caso.	CCL, CMCT, CAA
	4. Coñecer e practicar, na medida do posible, os fundamentos básicos do trekking.	4.1. Coñece e practica, na medida do posible, os fundamentos básicos do trekking.	CCL, CMCT, CAA
	5. Coñecer e practicar, na medida do posible, os fundamentos básicos do barranquismo.	5.1. Coñece e practica, na medida do posible, os fundamentos básicos do barranquismo.	CCL, CMCT, CAA

	6. Coñecer e practicar, na medida do posible, os fundamentos básicos do descenso de ríos ou rafting.	6.1. Coñece e practica, na medida do posible, os fundamentos básicos do descenso de ríos ou rafting.	CCL, CMCT, CAA
Seguridade na natureza - Normas e medidas de autoprotección. - Aplicación das medidas de seguridade.	7. Coñecer e poñer en práctica, cando a situación requírao, as medidas de seguridade correspondentes.	7.1. Coñece e pon en práctica, cando a situación requíreo, as medidas de seguridade correspondentes.	CMCT, CAA, SIEP
Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
O ritmo - Concepto e características. - Tipos de ritmo. - Elaboración de movementos repetitivos e non repetitivos. - Adaptación ao ritmo.	1. Coñecer e desenvolver o ritmo.	1.1. Coñece e é capaz de desenvolve o ritmo.	CMCT, CAA
	2. Utilizar movementos repetitivos e non repetitivos desde o ritmo motor.	2.1. Utiliza movementos repetitivos e non repetitivos desde o ritmo motor.	CMCT, CAA
	3. Coñecer e poñer en práctica os elementos que fan posible o desenvolvemento do ritmo motor.	3.1. Coñece e pon en práctica os elementos que fan posible o desenvolvemento do ritmo motor.	CMCT, CAA
O espazo - Organización do espazo no desenvolvemento da danza. - Tipos de movementos e a súa práctica.	4. Aprender a organizar o espazo para desenvolver a danza.	4.1. Aprende a organizar o espazo para desenvolver a danza.	CMCT, CAA
	5. Empregar desprazamentos curtos e longos para saber utilizar o espazo.	5.1. Sabe empregar desprazamentos curtos e longos para utilizar o espazo.	CMCT, CAA
A danza expresiva - Exploración e experimentación de diferentes tipos de danzas	6. Coñecer os factores imprescindibles para realizar a danza expresiva.	6.1. Coñece e aplica os factores imprescindibles para realizar a danza expresiva.	CMCT, CAA CSYC

expresivas. - Adquisición e procura dun léxico corporal rico.	7. Adquirir un gran léxico corporal.	7.1. Ampla de forma progresiva o seu léxico corporal.	CAA
A relaxación - Que é e para que serve. - Condicións que permiten relaxarse.	8. Coñecer os principios da relaxación e ser capaz de dispoñer dos seus músculos a vontade, liberando tensións.	8.1. Coñece os principios da relaxación e é capaz de relaxarse de forma efectiva.	CMCT, CAA
Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	9. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	9.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSYC SIEP
		9.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

4ºESO.

Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
Quecementos autónomos - Aplicación personalizada do quecemento xeral. - Diferenciación do tipo de quecemento en función da actividade posterior.	1. Elaborar e poñer en práctica quecementos autónomos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.	1.1. Elabora e pon en práctica quecementos autónomos, analizando previamente a actividade física que vai realizar.	CMCT, CAA, CSIEE
	2. Valorar o emprego do quecementos como medio de prevención de lesións.	2.1. Valora o emprego do quecemento como medio de prevención de lesións.	CMCT, CAA, CSIEE
	3. Coñecer os efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza-resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.	3.1. Coñece os efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza-resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.	CCL, CMCT
Acondicionamento físico - Mellora da propia condición física. - Organización dun plan de acondicionamento propio.	4. Tomar conciencia da condición física propia e estar disposto a melloralala cun traballo adecuado.	4.1. É consciente do estado da súa condición física e está disposto a melloralala cun traballo adecuado.	CMCT, CAA, CSIEE
	5. Elaborar e poñer en práctica un plan de traballo para cada unha das calidades físicas relacionadas coa saúde.	5.1. Consegue elaborar e poñer en práctica un plan de traballo para cada unha das calidades físicas relacionadas coa saúde.	CMCT, CAA, CSIEE

Actividade física, saúde e seguridade - Hábitos sociais perniciosos. - Atención e tratamento de pequenas feridas e lesións deportivas. - Descrición e aplicación tutelada do test Eurofit, explicando o significado e a valoración de cada proba.	6. Recoñecer os hábitos e as prácticas que prexudican a saúde (fumar, beber, sedentarismo, etc.).	6.1. Recoñece como perniciosos os hábitos e as prácticas que prexudican a saúde (fumar, beber, sedentarismo, etc.).	CMCT, CAA, CSC
	7. Valorar os efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) teñen sobre a condición física e sobre a saúde, e adoptar unha actitude de rexeitamento ante eles.	7.1. Coñece e valora os efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) teñen sobre a condición física e sobre a saúde, e é capaz de adoptar unha actitude de rexeitamento ante eles.	CMCT, CAA, CSC
	8. Coñecer as primeiras actuacións que hai que levar a cabo ante as lesións máis comúns que se poden producir na práctica deportiva.	8.1. Coñece as primeiras actuacións que hai que levar a cabo ante as lesións máis comúns que se poden producir na práctica deportiva.	CMCT, CSC
	9. Coñecer as probas do test Eurofit e utilízalas periodicamente para autoavaliar a súa condición física.	9.1. Coñece as probas do test Eurofit e aplícaas periodicamente para avaliar a súa condición física.	CCL, CMCT, CD, CAA
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	10. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	10.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CSC CSIEE
		10.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CSC

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
O adestramento específico - Definición e identificación do tipo de adestramento correspondente a cada traballo ou actividade física.	1. Coñecer os principios científicos do adestramento específico e a súa adecuación a cada práctica deportiva.	1.1. Coñece os principios científicos do adestramento específico e comprende que deben adecuarse a cada actividade deportiva.	CMCT, CAA

<p>O adestramento natural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación do concepto de adestramento natural. - Descubrimento de ámbitos apropiados para a súa práctica. - Tipos de adestramento natural: carreira continua, <i>fartlek</i>, carreiras en costas e dunas. 	<p>2. Coñecer as características e tipos do adestramento en espazos abertos e en contacto coa natureza.</p>	<p>2.1. Coñece as características e os tipos do adestramento natural.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
		<p>2.2. Coñece e sabe identificar prácticas de adestramento natural como a carreira continua, o <i>fartlek</i> ou os exercicios sobre costas e dunas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
<p>O adestramento fraccionado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento do método. - Aplicación a actividades concretas desenvolvidas no aula-ximnasio. 	<p>3. Coñecer as vantaxes do adestramento fraccionado para desenvolver as calidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza-resistencia.</p>	<p>3.1. Coñece e valora as vantaxes do adestramento fraccionado para adestrar e desenvolver a resistencia aeróbica, a flexibilidade e a forza-resistencia.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
		<p>3.2. Coñece e pon en práctica diferentes sistemas de adestramento fraccionado.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
<p>O adestramento en circuíto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento do método. - Aplicación a actividades concretas desenvolvidas no aula-ximnasio. - Deseño e adestramento en circuíto en distintos ámbitos, con atribución de actividades físicas concretas. 	<p>4. Coñecer en que consiste o adestramento en circuíto e cales son as súas vantaxes.</p>	<p>4.1. Coñece en que consiste o adestramento en circuíto e as súas vantaxes.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
		<p>4.2. É capaz de organizar, coa supervisión do profesor ou a profesora, o seu propio adestramento en circuíto tendo en conta tanto a súa adecuación ás posibilidades do contorno como as propias capacidades físicas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSIEE</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo. 	<p>5. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.</p>	<p>5.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.</p>	<p>CAA, CSC, CSIEE</p>
		<p>5.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.</p>	<p>CAA, CSC, CSIEE</p>

Contidos	Craterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
Os deportes individuais de adversario - Características principais.	1. Coñecer as características esenciais dos deportes individuais de adversario.	1.1. Coñece e practica xogos e deportes individuais de adversario.	CCL, CMCT, CAA, CSC, CCEC
Atletismo: os saltos - O salto de lonxitude. - O salto de altura. - O triplo salto. - O salto con pértega.	2. Coñecer a orixe e a historia das diferentes especialidades atléticas de salto e practicalas: salto de lonxitude, salto de altura, triplo salto e salto con pértega.	2.1. Coñece a orixe e a historia das diferentes especialidades atléticas de salto e ponas en práctica: salto de lonxitude, salto de altura, triplo salto e salto con pértega.	CCL, CMCT, CAA, CSC, CSIEE
Atletismo: os lanzamentos - Execución técnica. - Peso. - Disco. - Martelo. - Xavelina. - Características dos artefactos.	3. Coñecer as orixes e a execución técnica de disciplinas atléticas de lanzamento: de peso, de disco, de martelo e de xavelina.	3.1. Coñece as orixes e comprende a execución técnica de disciplinas atléticas de lanzamento: de peso, de disco, de martelo e de xavelina.	CMCT, CAA, CSC, CSIEE
Tenis - Orixes e desenvolvemento. - Regras do xogo. - Os golpes.	4. Coñecer as orixes, a historia, as regras do xogo e a execución técnica do tenis.	4.1. Coñece as orixes, a historia, as regras do xogo e a execución técnica do tenis.	CMCT, CAA, CSC
Ciclismo de montaña - Historia e evolución. - Modalidades.	5. Coñecer a historia e as principais modalidades do ciclismo de montaña.	5.1. Coñece a historia, a orixe e as características do ciclismo de montaña e practica algunha das súas modalidades.	CCL, CMCT, CAA, CSC
Patinaxe - Sobre xeo. - Sobre rodas. - Unha práctica para toda a vida.	6. Coñecer a historia e as principais modalidades da patinaxe: sobre xeo e sobre rodas.	6.1. Coñece a historia, a orixe e as modalidades da patinaxe e practica algunha delas.	CMCT, CAA, CSC, CCEC
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	7. Valorar a importancia do acondicionamento físico e do adestramento persoal para a práctica deportiva.	7.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CSC, CSIEE

Contidos	Criteria de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
Xogos e deportes colectivos de adversario - Características. - Valores.	1. Aprender e practicar xogos e deportes colectivos de adversario.	1.1. Coñece e practica xogos e deportes colectivos de adversario.	CCL, CMCT, CAA, CSC
	2. Aprender e practicar xogos e deportes colectivos de ocio e recreación.	2.1. Aprende e practica xogos e deportes colectivos de ocio e recreación.	CCL, CMCT, CAA, CSC
Baloncesto - A defensa. - O contraataque.	3. Realizar tarefas dirixidas á aprendizaxe dos principios tácticos básicos do baloncesto.	3.1. Practica e planifica tarefas dirixidas á aprendizaxe dos principios tácticos básicos do baloncesto.	CCL, CMCT, CAA, CSC, CSIEE
Fútbol 7 - Características. - Regras básicas.	4. Realizar tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnicos básicos do fútbol 7.	4.1. Practica e planifica tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnicos básicos do fútbol 7.	CCL, CMCT, CAA, CSC, CSIEE
Volei-praia - Características xerais. - Resumo das regras. Hóckey herba - Regras básicas. - O manexo do <i>stick</i> . - A seguridade dos xogadores. Rugby - Características. - Regras básicas. - Formas de conseguir un tanto.	5. Realizar tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos e os regulamentos dos deportes colectivos con utilización de artefactos ou implementos (como o vóley-praia, o hóckey herba ou o rugby).	5.1. Practica e planifica tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos e os regulamentos dos deportes colectivos con utilización de artefactos ou implementos (como o vóley-praia, o hóckey herba ou o rugby).	CMCT, CSC, CSIEE
	6. Planificar e organizar campionatos deportivos nos que se utilicen sistemas organizativos e de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.	6.1. Planifica e organiza campionatos deportivos empregando sistemas organizativos e de puntuación para potenciar as actitudes, os valores e o respecto das normas.	CMCT, CSC, CSIEE
	7. Aprender a valorar os xogos e os deportes como actividades físicas de ocio e de tempo libre.	7.1. Valora os xogos e os deportes como actividades físicas de ocio e de tempo libre.	CMCT, CSIEE

- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en equipo.	8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSIEE
		8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSIEE CSC

Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
A natureza como escenario	1. Recoñecer as posibilidades da natureza como un escenario idóneo para a práctica do exercicio físico e o deporte.	1.1. Recoñece e aproveita as posibilidades da natureza como un escenario idóneo para a práctica do exercicio físico e o deporte.	CMCT, CAA,
Planificación de actividades na natureza - Aspectos básicos da planificación. - Un labor de equipo.	2. Participar na planificación de actividades na natureza que poidan ser organizadas de forma autónoma e con seguridade, e que sexan respectuosas co medio.	2.1. Participa na planificación de actividades na natureza, de baixo impacto ambiental, que poidan ser organizadas de forma autónoma e con seguridade.	CCL, CMCT, CAA, CSC, CSIEE
Sistemas de comunicación na natureza - O código morse. - O código de semáforos ou de bandeiras.	3. Coñecer os aspectos básicos dalgúns dos sistemas de comunicación empregados no medio natural.	3.1. Coñece e practica os códigos básicos dalgúns sistemas de comunicación na natureza, como o morse ou o código de bandeiras.	CCL, CMCT, CAA, CSIEE
Deportes de inverno. O esquí - Modalidades de esquí. - Técnicas comúns.	4. Coñecer os fundamentos básicos do esquí e as súas modalidades e poñer en práctica, na medida do posible, algunhas das súas técnicas.	4.1. Coñece os fundamentos do esquí e outros deportes afíns e, na medida do posible, practícaos.	CCL, CMCT, CAA, CSIEE
Navegación a vela - Partes da embarcación. - Códigos de navegación.	5. Coñecer e practicar, na medida do posible, a navegación a vela.	5.1. Coñece e practica, na medida do posible, a navegación a vela.	CCL, CMCT, CAA, CSC

Deportes en cursos e láminas de auga - O piragüismo e outras formas de navegación en cursos de auga. - A pesca deportiva.	6. Coñecer e practicar, na medida do posible, o piragüismo e outras formas de navegación sobre cursos e láminas de auga.	6.1. Coñece e practica, na medida do posible, o piragüismo e outras formas de navegación sobre cursos e láminas de auga.	CCL, CMCT, CAA, CSIEE
	7. Coñece e practica a pesca deportiva.	7.1. Coñece e practica a pesca deportiva.	CCL, CMCT, CAA, CSIEE
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	8. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	8.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CAA, CSC, CSIEE
		8.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSC, CSIEE

Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeles	CC
Artes escénicas e linguaxe corporal - A expresión corporal na ciencia e na arte. - Función das artes escénicas na Educación Física.	1. Coñecer a función das artes escénicas na Educación Física.	1.1. Coñece e comprende a función das artes escénicas na Educación Física.	CCL, CMCT, CCEC
A capacidade rítmica - Desenvolvemento da capacidade rítmica. - O ritmo danzado.	2. Coñecer e utilizar os elementos que fan posible o desenvolvemento da capacidade rítmica.	2.1. Coñece e sabe empregar os elementos que fan posible o desenvolvemento da capacidade rítmica.	CMCT, CAA,
A danza expresiva - Tipos de danza. - Requisitos da danza expresiva.	3. Aprender os fundamentos e os requisitos da danza como acción expresiva.	3.1. Coñece e aplica os factores imprescindibles para realizar a danza expresiva.	CMCT, CAA, CSC CCEC

Espazo, tempo e movemento - Elementos expresivos relacionados co movemento. - A modulación da enerxía. - Compoñentes da acción expresiva.	4. Coñecer e utilizar diversos elementos expresivos relacionados co movemento.	4.1. Coñece e sabe utilizar o tempo, o espazo, o peso e outros factores que interveñen na modulación da enerxía e manéxaos para converter o movemento nunha acción expresiva e comunicativa.	CMCT, CAA, CSC, CSIEE
Compoñer e crear unha coreografía - A composición. - A coreografía. - Como se realiza unha coreografía?	5. Coñecer os pasos básicos para compoñer e crear unha coreografía.	5.1. Coñece e emprega criterios e directrices fundamentais para a elaboración de deseños coreográficos.	CMCT, CAA, CSC, CSIEE
- Iniciativa e perseveranza á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e espírito de colaboración ao traballar en grupo.	6. Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	6.1. Mostra iniciativa e mantén a constancia ao afrontar tanto a aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	CMCT, CAA, CSC, CSIEE
		6.2. Móstrase participativo e disposto a traballar en equipo.	CAA, CSC, CSIEE

5.-Distribución temporal U.D por evaluaciones e grupos.

1º Evaluación

MESES	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS. 1º EVALUACIÓN.																28 sesiones							
SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1ª SEMANA				2ª SEMANA			
1º ESO	Teoría: Higiene e deporte.								Present: Normas+Criterios								Xogos presentación.							
2º ESO	Teoría: Lesions1								Present: Normas+Criterios								Repaso: A sesión							
3º ESO	Teoría: APP NO MOBIL								Present: Normas+Criterios								Repaso: A sesión, parte principal.							
4º ESO	Teoría: XOGOS OLIMPICOS								Present: Normas+Criterios								Repaso: A sesión, parte principal.							
OCTUBRO	3ª SEMANA				4ª SEMANA				5ª SEMANA				6ª SEMANA				7ª SEMANA							
1º ESO	Ficha de sesión				Quecemento: practico.				Circuitos de habi.: Coordin. con aros				Circuitos de habi.: Coordin. con picas				HMB:							
2º ESO	Quecemento: practico.				Habilidades coordinativas: Lanzamentos				Habilidades coordinativas: Golpeos				Traballar a coordinación e a axilidade				Traballar a coord							
3º ESO	A.f.+técnica carrera. Resistencia: Video "quemagrasas"				Teoría C.C. Práctica-1v=50m+FC				C.C opcional 15'+personalizada 17'				Cross Paseo1:2 activ(10pas+C.C.)				Cross paseo3: 3 actividades							
4º ESO	FC e exercicio nas distintas partes da sesión				Repaso AExercicio aeróbico. Ritmo e zancada.				Ejerc: teoría. Trabajo autocargas ABD/LUM. Posición ejecución en posición final.				Repetir: abd/lum+autocargas2				Autocargas3							
NOVIEMBRE	8ª SEMANA				9ª SEMANA				10ª SEMANA				11ª SEMANA											
1º ESO	Manipulación e recepción con pelotas de papel.				Golpeos e recepción con pelotas de papel				Presentación malabares Elaboración				Malabares											
2º ESO	...e a axilidade				Traballar as habilidades.				Traballar o equil. Estático en parellas.				Traballar propiocepción. Plataformas				Traballar propiocepción...							
3º ESO	Cross paseo 4:3 incremento del T.				Fartlek1: Video+Teoría				Fartlek2:21'+ Fartlek3:				Adestramento Total1: Video+ Adestramento Total2				CONTROL AVALIACIÓN							
4º ESO	Por parellas1.				Por parellas2:Seguridade, pos inicial				Por parellas3: diseñar exercicios.				Multisaltos1				Multisaltos2/ Circuito1							
DECEMBRO	12ª SEMANA				13ª SEMANA				14ª SEMANA				VACACIONES NADAL											
1º ESO	Ficha de aval. Malab.				Practico.				Practico+teórico															
2º ESO	fitball.				Equilibrios bancos+barra equ.				Parellas, observar/executar diferentes equ.				Execución e avaliación equ. Por parellas											
3º ESO	Correxir control				Repaso+Adestramento Total				Resistencia: metodos fraccionados. Circuit training1 e 2				Resistencia: metodos. Interval training fraccionados				*Fomento da lectura. Artigos...							
4º ESO	Circuito1				Circuito2				Control teórico				Planificación sesión final+puesta en acción.											

2º Evaluación

MESES	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS. 2º EVALUACIÓN.																24 sesiones			
XANERO	VACACIONES NADAL				SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4			
1º ESO	Teoría: seguridade vial				Repaso: A sesión Intro:Bolas de papel				Present.-Dxt alter.Caract. Bolas de papel				Xogos cooperativos/oposición				Indiaka. Present.			
2º ESO	Teoría:Lesións.				Repaso: Sesión, actitude...				Present.-Dxt de raqueta				Os desprazamentos				Terreo de xogo			
3º ESO	Teoría: Certif Medico.				Repaso: Sesión, actitude...				Present. DxT alter. Indiaka,freesbe,floorbal				Indiaka. Teoría+golpeos				Ind: Desprazam.			
4º ESO	Teoría:Higiene				Repaso: Sesión, actitude...				Present Dxt de raqueta.O Badminton.				Desprazamentos				Material+Pres			
FEBREIRO	SEMANA 5				SEMANA 6				SEMANA 7 -ENTROIDO				SEMANA 8							
1º ESO	Indiaka. Terreo+golpeos				Indiaka. Regulamento				Indiaka. O saque/ Rotación				Indiaka. Puntuación.							
2º ESO	Palas: golpeos				Golpeos+desprazamentos				Tenis: Hist+court				Tenis:téc. Indiv.							
3º ESO	Ind: Reg: Terreo de xogo				Ind: Reg: Altura rede +Saque				Ind: Reg: Puntuación				Ind: Reg: Tecnica							
4º ESO	Técnica individual+Saque corto				Técnica individual+Saque largo				Traxectorias.				Regulamento +arbitraxe							
MARZO	SEMANA 9				SEMANA 10				SEMANA 11				SEMANA 12							
1º ESO	Indiaka. Competición				FLOORBALL				FLOORBALL. Tecnica				Control T.+ corrección							
2º ESO	Tenis: golpeos+regulamento				Badminton: iniciación.				Badminton: juegos.				Control T.+ corrección							
3º ESO	Ind: Regulamento+Xogo				Indiaka: Competición.				Indiaka: Competición.				Control T.+ corrección							
4º ESO	Organizar campeonatos				Competición				Competición				Control T.+ corrección							

*Fomento da lectura. Artigos de prensa.

3ºAvaliación

MESES	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS. 3º AVALIACIÓN.				22 sesións
ABRIL	SEMANA 1	Semana S.	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
1ºESO	Pres-Dxt colectivos: BM		Historia,terreo,xogos pases	Xogos predeport.	Agarre+10 pases
2ºESO	Pres-Dxt colectivos:BC		Teoría dxt colectivo. Xogos pred.	Xogos defensaf/ataque	His+Terreo xogo.
3ºESO	Pres-Dxt colectivos:VB		Dxt colec+elementos.Xog.pred.	Transferencia:Ind/Voleí.	His+Terreo xogo.
4ºESO	Pres-Dxt colectivos:BC3x3		Revisión crit. Aval+BC3x3 (grupos)	Regulamento+Elem.Téc.-pase-	Elem.Téc.-bote-
MAIO	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	
1ºESO	Tipos de pases, xogos pases.	Pases+bote (tipos)	Pases+bote+Regulamento.	10 pases+reg.BM	
2ºESO	O pase: tipos. Xogos	Triple ameaza. Xogos	O Bote: tipos, xogos	Psae+bote. Relevos.	
3ºESO	Elem.Téc: O saque	Elem.Téc: Man baixa	Elem.Téc: toque dedos.	Planilla control practico.	
4ºESO	Elem.Téc.-tiro-	Por grupos-Regula+tecnica	Control-Bote+pase+tiro	Diseñar competición	
XUÑO	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	FIN DE CURSO	
1ºESO	Xogos relevos-sin/con bote	O Tiro+7M- Regulamento	Control+practica.	Teoría: Lesions básicas	
2ºESO	Circuito de técnica. CONTROL	O tiro: tipos. Control	Control+practica	Teoría: Vendaxes funcionais	
3ºESO	Regulamento+xogos3x3	Saque/recp/colocación	Control+practica.	Teoría: Relaxación	
4ºESO	Compet(liguilla o elim.directa).+control	Compet.(semifinales)+control	Control(finales)+practica.	Teoría: Nutrición	

***Fomento da lectura. Artigos de prensa.**

6.-CONTIDOS DA UNIDADE - CRITERIOS DE AVALIACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES - COMPETENCIAS CLAVE.

1º BACHARELATO.

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Os ósos. - Composición, estrutura e función dos ósos. - Valoración da importancia de coñecer os diferentes tipos de ósos, a súa composición e as súas funcións en relación co movemento, o mantemento da postura e a saúde. - As articulacións - Tipos de articulacións e movementos que realizan. - Interese polos diferentes tipos de movemento que realizan as diferentes articulacións e o valor do concepto flexibilidade. - Os músculos. - Tipoloxías, mecanismo de contracción e tipoloxías. Movementos básicos do ser humano. - Valoración da importancia da achega enerxética e o mecanismo de contracción muscular en relación co 	1. Coñecer a estrutura interna dos ósos, o seu desenvolvemento e a súa composición.	1.1. Conoce la estructura y la composición de los huesos y los procesos de desarrollo	CMCT
	Distinguir os distintos tipos de ósos do corpo humano.	1.2. Distingue os distintos tipos de ósos do corpo humano e as súas funcións motrices.	CMCT
	2. Conocer y distinguir los diferentes tipos de articulaciones y entender su funcionamiento.	2.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de articulaciones y sus funciones en el movimiento humano.	CMCT
	3. Conocer la función de los músculos y su papel en las acciones de movimiento. Entender la misión de aporte energético y los procesos químicos existentes. Distinguir la misión de los diferentes tipos de músculos según su actividad.	3.1. Coñece o papel da función muscular relacionándoo con accións de movemento.	CMCT
		3.2. Conoce y entiende los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.	CMCT
		3.3. Entiende y distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.	CMCT
	4. Conocer y distinguir en el propio cuerpo, y en los otros, los diferentes movimientos básicos del	4.1. Conoce y distingue los diferentes movimientos básicos o fundamentales del cuerpo humano en sí mismo	CMCT

<p>papel que desempeñan os músculos e a súa tipoloxía.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movementos básicos do corpo humano. - Diferentes tipos de movemento en relación cos eixos corporais. - Valoración da relación dos diferentes tipos de movemento coa mecánica muscular e as posibilidades de movemento. - Ósos e saúde. - Calcio, minerais e exercicio físico. - Interese polo papel do calcio no mantemento e a saúde dos ósos relacionándoo coa actividade física habitual. - Postura. - Concepto de boa postura habitual. - Valoración da relación entre boa postura habitual e saúde, entendendo a función e a relación dos ósos e dos músculos coa actividade física habitual. - Mantemento físico e postura. - Calcio, minerais e exercicio físico. - Valoración do mantemento físico mediante a práctica de actividade física habitual, interesándose pola introdución de exercicios orientados á postura entre 	<p>cuerpo humano.</p>	<p>y en los demás.</p>	
	<p>5. Entender la función del calcio y los minerales, en relación con el ejercicio físico y las enfermedades del sistema óseo.</p>	<p>5.1. Valora a importancia da achega de calcio e outros minerais en relación cos ósos e as súas enfermidades dexenerativas.</p>	CMCT
	<p>6. Conocer los mecanismos de control postural y adquirir hábitos de buena postura.</p>	<p>6.1. Entende o concepto de postura e coñece os mecanismos de control postural, practicándoos habitualmente.</p>	CAA
	<p>7. Conocer y practicar de forma habitual ejercicios genéricos de mantenimiento físico relacionados con la acción postural.</p>	<p>7.1. Coñece e é capaz de organizar a súa actividade física habitual incluíndo exercicios xenéricos orientados á acción postural.</p>	SIEP

os exercicios xenéricos.			
Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeles	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas básicas. <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de capacidade física básica e das funcións de cada unha delas. - Recoñecemento do valor e dila dimensión profiláctica e terapéutica das capacidades físicas básicas en relación coa saúde e o desenrolo persoal. - Efectos orgánicos. <ul style="list-style-type: none"> - Definición de cada capacidade e das diferentes dimensións e interrelacións. - Recoñecemento do valor que aportan as capacidades físicas básicas no desenrolo da saúde e a súa fiabilidade como índice do estado físico xenal. - Método de traballo habitual pra o desenrolo das actividades 	1. Entender o concepto de capacidades físicas básicas. Comprender a interrelación das distintas capacidades físicas básicas.	1.1. Entende o concepto de capacidades físicas básicas como un elemento de distinción metodolóxica. 1.2. Comprende que as capacidades físicas básicas non se dan de forma illada, senón interrelacionadas.	CCL CMCT CMCT
	2. Entender e assimilar os efectos que o desenrolo de cada unha das actividades provoca no organismo.	2.1. Distingue cada unha das capacidades físicas básicas. 2.2. Entende os efectos, mesmo terapéuticos, que cada unha das capacidades ten no organismo.	CMCT
	3. Coñecer la dimensión saudable do desenrolo das actividades físicas básicas. Desterrar vellos tópicos que	3.1. Sabe da dimensión saudable que leva o desenvolvemento das capacidades físicas básicas.	CMCT

<p>físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condiciones básicas a ter en conta pra o desenrolo saudable das capacidades. - Valoración da condición recreativa e a dimensión psicolóxica e social do exercicio físico e da súa práctica habitual pra o desenrolo das capacidades físicas básicas. 	<p>asocian exercicio físico e desenrolo das capacidades con dureza e sufrimento físico.</p>	<p>3.2. Entende o exercicio físico e o desenvolvemento das capacidades físicas como unha acción necesaria para a saúde integral da persoa. Non dolorosa nin estresante.</p>	<p>CMCT CAA</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Test básico rutinario de condición física. - Exercicios «testigos» do estado de acondicionamiento físico e de saúde. - Recoñecemento da importancia de realizar habitualmente exercicios básicos de control do estado físico xeneral antes de someternos a un entrenamiento máis específico. - Flexibilidade. <ul style="list-style-type: none"> - Exercicios pra o mantemento da flexibilidade. - Valoración da importancia dos exercicios de flexibilidade como índice do estado xeneral de saúde e a oportunidade do traballo en equipo pra o desenrolo dos distintos tipos de flexibilidade. - Resistencia. <ul style="list-style-type: none"> - Exercicios pra o desenrolo da resistencia aeróbica. - Valoración da importancia da resistencia aeróbica como medio de mellrar todas as demais capacidades. - Forza, velocidade, coordinación. <ul style="list-style-type: none"> - Exercicios pra o desenrolo 	<p>4. Coñecer diferentes tipos de exercicios para o desenrolo das capacidades físicas básicas.</p> <p>Conseguir establecer sistemas de traballo relacionales pra desenvolver as capacidades físicas básicas en parella o en grupo de xeito habitual.</p>	<p>4.1. É capaz de aplicar na súa actividade física habitual exercicios aplicados ao desenvolvemento de diferentes capacidades.</p> <p>4.2. Organiza o seu traballo en grupo ou en parella para o desenvolvemento das súas capacidades físicas básicas de forma habitual.</p>	<p>SIEP</p>

<p>da forza,la velocidade e a coordinación.</p> <p>- Valoración da importancia de estas capacidades de aplicación en xogos e deportes e no desenrolo físico persoal. Recoñecerla importancia da súa exercitación habitual.</p>			
--	--	--	--

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Adestramento científico. - Mecanismos de adaptación orgánica ao esforzo e efectos dos sistemas de adestramento. - Interese polos mecanismos e efectos do adestramento recoñecendo a importancia da súa aplicación no adestramento persoal e na práctica de actividades físicas. - Síndrome xeral de adaptación. - Fases da síndrome xeral de adaptación. - Recoñecemento da importancia de coñecer os sinais do propio corpo fronte ás esixencias do adestramento e ser capaz de tomar as decisións correctas en cada caso. 	<p>1. Conocer os mecanismos de adaptación orgánica producidos polo exercicio físico científicamente planificado.</p> <p>Entender o significado da adaptación e das diferencias producidas por distintos tipos de adestramento.</p> <p>Saber o sinificado práctico do mecanismo de supercompensación.</p> <p>Conocer os efectos do adestramento e o valor do binomio carga-recuperación nas adaptacións.</p>	1.1. Entende os mecanismos de adaptación orgánica que produce o adestramento científico.	CMCT
		1.2. Conoce el significado de la adaptación y los efectos que provoca en el organismo.	CCL CMCT
		1.3. Coñece e valora o mecanismo de supercompensación.	CMCT
		1.4. Sabe dos efectos do adestramento e dos procesos inmediatos e a longo prazo do traballo planificado.	CAA CMCT
<ul style="list-style-type: none"> - Músculo e adestramento. - Músculo adestrado, efecto limiar, lei do todo ou nada. - Interese polo efecto muscular do adestramento e as leis fisiológicas que o rexen. 	<p>2. Coñecer a síndrome xeral de adaptación e os mecanismos de axuste que o compoñen, así como as fases que contén.</p>	2.1. Entende os mecanismos que compoñen a síndrome xeral de adaptación distinguindo as fases de alarma, resistencia e esgotamento.	CAA CMCT

<ul style="list-style-type: none"> - Fatiga. - Síndrome de fatiga, administración da sensación e fatiga. - Recoñecemento da importancia de vivir situacións de fatiga para coñecer os seus síntomas e recoñecelos cando aparecen no adestramento e nas actividades físicas. - Sobreentrenamiento e crise. - Sobreentrenamiento, crise de adestramento. - Valoración da importancia de recoñecer en si mesmo os síntomas do sobreentrenamiento e da crise de adestramento para actuar adecuadamente ante eles. - Actividade e lesións. - Formas adecuadas de actividade, coidado de pequenas feridas. - Interese pola execución correcta das actividades físicas e pola atención para dispensar ás pequenas lesións producidas para evitar que se fagan crónicas ou maiores. - Xestión de actividades. - Planificación e organización da propia actividade para o adestramento e o tempo libre. - Recoñecemento da importancia de saber planificar a propia actividade, detectando posibilidades para o tempo libre. 	3. Saber o significado dos conceptos básicos de: músculo adestrado, efecto limiar e a lei do todo ou nada.	3.1. Entende e aplica no seu adestramento persoal os conceptos de: músculo adestrado, efecto limiar e a lei do todo ou nada.	CCL CMCT
	4. Coñecer os cuidados e atencións que hai que dispensar ao corpo para realizar actividades físicas e adestramentos..	4.1. Coñece e practica cuidados e atencións ao propio corpo e ao aparello locomotor para realizar actividades físicas e adestramentos.	CAA SIEP
	5. Saber curar as pequenas lesións producidas no adestramento de forma inmediata.	5.1. É capaz de curarse as pequenas lesións aplicando as solucións e remedios adecuados de forma inmediata.	CSYC SIEP
	6. Saber planificar e elixir de forma adecuada un programa persoal de adestramento, establecendo controis de saúde.	6.1. Planifica e elixe, de forma adecuada, os seus programas persoais de adestramento, establecendo controis persoais de saúde.	
	7. Saber facer unha planificación semanal variada e completa de actividades físicas para o tempo libre.	7.1. Planifica de forma adecuada a súa actividade física semanal de forma variada para o seu tempo libre.	SIEP
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliados	CC

<ul style="list-style-type: none"> - Adestramento. - Elección, deseño e planificación do adestramento persoal e das sesións de adestramento. - Valoración do adestramento persoal e a práctica habitual de actividade física como achega de saúde. - Adestramento persoal. - Planificación do adestramento persoal. - Interese pola aplicación de diferentes métodos e sistemas de adestramento ás súas características e posibilidades persoais. 	<p>1. Entender a dinámica do adestramento como un proceso flexible de adaptación á propia capacidade.</p> <p>Distinguir entre os conceptos de planificación xeral e o nivel de sesións de traballo.</p> <p>Valorar os aspectos de saúde que contén todo adestramento cientificamente planificado.</p>	1.1. Entende e aplica o concepto de adestramento como un sistema de aplicación flexible adaptada a si mesmo.	CCL CMCT
		1.2. Distingue e aplica con propiedade os conceptos de planificación e periodización do adestramento.	CCL CMCT
		1.3. Coñece e aplica na súa planificación de forma adecuada os conceptos de unidades de traballo e sesións de traballo.	CCL CMCT
		1.4. Coñece e practica os aspectos hixiénicos e saudables do adestramento.	SIEP
<ul style="list-style-type: none"> - Aparello locomotor. - Músculos, achega enerxética, bioquímica da contracción e actividade muscular. 	2. Coñecer as distintas fases do adestramento e telas en conta nas súas programacións e planificacións persoais.	2.1. Distingue as diferentes fases do adestramento e aplícaa no seu adestramento persoal.	CAA SIEP
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración das relacións existentes entre as achegas calóricas, a bioquímica da contracción muscular e o traballo en equipo dos músculos nos diferentes movementos. - Temporización do adestramento persoal. - Aplicación dos tempos 	<p>3. Coñecer a función dos músculos e o seu papel nas accións de movemento.</p> <p>Entender a misión de achega enerxética e os procesos químicos existentes.</p> <p>Distinguir a misión dos diferentes tipos de músculos segundo a súa actividade.</p>	3.1. Coñece o papel da función muscular relacionándoo con accións de movemento.	CMCT
		3.2. Coñece e entende os procesos químicos para a achega enerxética e a mecánica da contracción muscular .	CMCT
		3.3. Entende e distingue a función dos distintos tipos de músculos segundo a súa actividade.	CMCT

e procesos de traballo ás diferentes fases do adestramento persoal. - Recoñecemento da importancia de organizar adecuadamente o adestramento persoal respectando os tempos e as fases técnicas. - Adestramento cardiosaludable.	4. Temporizar adecuadamente as actividades de adestramento.	4.1. Coñece e distingue as diferentes actividades aplicables na fase de adaptación ao esforzo	CAA
		4.2. Coñece e aplica adecuadamente as actividades aplicables a unha fase de estabilización do esforzo.	CAA
		4.3. Coñece e aplica actividades para a fase de volta á normalidade, de forma adecuada.	CAA
- Control de esforzo cardíaco en actividades de adestramento persoal.	5. Aprender a controlar de forma axeitada o ritmo cardíaco nas actividades de adestramento persoal.	5.1. Controla de forma adecuada o ritmo cardíaco nas súas actividades de adestramento persoal.	CMCT
- Valoración da importancia de adecuar o ritmo cardíaco aos esforzos esixidos polo adestramento.	6. Coñecer e aplicar adecuadamente o esquema correcto de traballo durante unha sesión de adestramento.	6.1. Coñece e aplica adecuadamente o esquema correcto de traballo durante unha sesión de adestramento.	CAA SIEP

Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
- A hixiene. - Consideracións básicas e prácticas para unha boa hixiene persoal. - Recoñecemento do valor da hixiene como práctica saudable. - Hixiene-actividade	1. Entender o significado contemporáneo da hixiene e os seus obxectivos.	1.1. Entende o significado contemporáneo da hixiene.	CLL
		1.2. Distingue e relaciona os obxectivos esenciais da hixiene.	CSYS
	2. Coñecer e distinguir a relación existente entre actividade física e hixiene. Saber a relación existente	2.1. Coñece, distingue e é capaz de explicar a relación existente entre actividade física e hixiene.	CCL CMCT

física. - Práctica metodolóxica de hixiene persoal. - Interese por efectuar unha correcta hixiene persoal despois do exercicio. Valoración das condicións ambientais e a vestimenta como partes fundamentais da actividade física. - Dieta saudable. - Levar unha dieta equilibrada, realizar un cálculo enerxético e conseguir a adecuación enerxética á actividade física. - Interese polo binomio exercicio física-achega enerxética e a súa relación dietética. - Movementos básicos do corpo humano. - Diferentes tipos de movemento en relación cos eixos corporais. Temporización dietética para o exercicio. - Valoración da relación dos diferentes tipos de movemento coa mecánica muscular e as posibilidades de	entre actividade física e limpeza corporal. Valorar as relacións ambientais na práctica autónoma de actividades físicas escollendo adecuadamente.	2.2. Sabe da relación existente entre a súa actividade física e a necesidade de limpeza corporal e practícao habitualmente de forma adecuada.	CAA	
			2.3. Elixe adecuadamente instalacións e vestuario persoal para a súa práctica de actividades físicas.	CSYC
		3. Coñecer a relación existente entre dieta e actividade física. Saber cales son os elementos básicos dunha dieta adecuada. Ser capaz de calcular as súas necesidades de achega calórico en función da taxa de actividade física e as súas condicións persoais.	3.1. Coñece a relación existente entre dieta e actividade física.	CMCT
			3.2. Sabe cales son os elementos básicos dunha dieta adecuada e trata de aplicarlos na súa alimentación.	CMCT
			3.3. Manexa o cálculo das súas necesidades de achega calórico relacionado coa actividade que practica de forma adecuada.	CMCT
		4. Coñecer os momentos craves da achega enerxética. Saber aplicar os criterios de achega enerxética: previos ao exercicio, durante o exercicio e posteriores ao exercicio.	4.1. Sabe cales son os momentos clave da achega enerxética.	CMCT
			4.2. Aplica adecuadamente os criterios de achega enerxética: previos ao exercicio, durante o exercicio e posteriores ao exercicio.	CMCT SIEP
		5. Coñecer o significado fisiolóxico e as repercusións da dopaxe. Entender os riscos que cada acción de dopaxe leva. Valorar eticamente a dopaxe	5.1. Coñece o significado fisiolóxico e as repercusións da dopaxe. Sabe os riscos que cada acción de dopaxe leva.	CMCT CSYC

<p>movemento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopaxe. - Sustancias dopantes, repercusións e riscos no organismo humano. 	<p>como conduta antideportiva e como agresión social.</p>	<p>5.2. É capaz de valorar ética e razonadamente o fenómeno da dopaxe como conduta antideportiva e como agresión social.</p>	<p>CSYC</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración do fenómeno da dopaxe desde o punto de vista ético, social e deportivo. 	<p>6. Coñecer as relacións existentes entre o exercicio físico e o noso sistema inmune.</p>	<p>6.1. Recoñece e valora as relacións existentes entre o exercicio físico e o noso sistema inmune.</p>	<p>CMCT</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Exercicio e sistema inmune. - Exercicio, prevención e profilaxe de enfermidades. 	<p>7. Coñecer e practicar exercicios e técnicas de control postural de forma habitual.</p>	<p>7.1. Coñece e practica, de forma rutineira, exercicios e técnicas de control postural.</p>	<p>CAA</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Interese polas repercusións do exercicio físico moderado e regrado sobre o sistema inmune. - Postura. - Técnicas básicas de autocontrol postural. - Recoñecemento da importancia do autocontrol postural de forma rutineira. - Actividade física ao aire libre. - Adestramento e actividade física no medio natural. - Interese e recoñecemento do 	<p>8. Saber organizar o seu adestramento persoal con actividades ao aire libre e en espazos libres de contaminación.</p>	<p>8.1. É capaz de organizar o seu adestramento persoal con actividades ao aire libre e en espazos libres de contaminación.</p>	<p>SIEP</p>

valor do medio natural como lugar e posibilidade de prácticas de actividades físicas saudables.			
---	--	--	--

Contínidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Deporte social. - Consideracións e formación de hábitos sociais de práctica deportiva. - Recoñecemento do valor da práctica de actividades físicas en grupos. - Deportes autóctonos. - Práctica de deportes autóctonos locais. - Interese pola aprendizaxe e a práctica dos deportes autóctonos locais e a súa difusión. - Birlos. - Aprendizaxe e práctica dos birlos en distintas modalidades. Aprender 	1. Entender o valor dos deportes en pequenos grupos como medio de relación social.	1.1. Comprende o valor dos deportes en pequenos grupos como medio de relación social.	CSYC
	2. Coñecer o significado social dos deportes autóctonos como valor cultural. Coñecer as regras para a práctica dos birlos. Aprender a xogar ao birlo palma como coñecemento histórico cultural da actividade física	2.1. Coñece e valora o significado social dos deportes autóctonos como valor cultural.	CEC
		2.2. Coñece as regras para a práctica dos birlos e practícaos con suficiente habilidade.	CAA
	2.3. Sabe xogar ao birlo palma e recoñece o seu valor histórico cultural.	CAA CEC	
3. Coñecer as regras para a práctica da ra e as súas diferentes modalidades.	3.1. Coñece as regras para a práctica da ra e as súas diferentes modalidades.	CAA	

<p>a modalidade tradicional do birlo palma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interese pola práctica social e recreativa dos birlos. - A ra - Aprendizaxe e práctica dos deportes tradicionais en distintas modalidades. - Interese pola práctica social e recreativa dos deportes tradicionais. - A chave. - Coñecemento e práctica, cando sexa posible, dos deportes tradicionais . - Interese pola práctica social e recreativa dos deportes tradicionais. - Autocontrol e seguridade. - Práctica das medidas de autocontrol na práctica de exercicios físicos e adestramento persoal. - Valoración das medidas de control e prevención de riscos nas actividades físicas e nos deportes. 	<p>Coñecer as diferentes variables físico-recreativas dos deportes da ra.</p>	<p>3.2. Coñece as diferentes variables físico-recreativas dos deportes tradicionais.</p>	<p>CAA</p>
	<p>4. Coñecer os deportes dá chave e a regulamentación destes deportes.</p>	<p>4.1. Coñece as diferentes modalidades dos deportes tradicionais e as condicións necesarias para a súa práctica.</p>	<p>CAA CMCT</p>
	<p>5. Aprender técnicas de autocontrol e medidas preventivas, no seu caso, na práctica de exercicios físicos.</p>	<p>5.1. Coñece técnicas de autocontrol e aplica medidas preventivas, cando proceden, na súa práctica de exercicios físicos.</p>	<p>SIEP</p>

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliados	CC
----------	-------------------------	-------------------------------------	----

<ul style="list-style-type: none"> - Deporte social. - Consideracións e formación de hábitos sociais de práctica deportiva. - Recoñecemento do valor da práctica de actividades físicas en parella. - Esgrima. - Aprendizaxe e práctica da esgrima. - Interese pola práctica social e recreativa da esgrima e deportes de combate. - Aprender a modalidade tradicional das palas - Bádminton. - Aprendizaxe e práctica do bádminton - Interese pola práctica social e recreativa do bádminton - Estado físico persoal. - Práctica de medidas de avaliación do estado físico persoal na práctica de exercicios físicos e adestramentos. - Interese por coñecer e aplicar as medidas de avaliación do estado físico persoal. 	1. Entender o valor dos deportes en parella como medio de relación social.	1.1. Comprende o valor dos deportes en parella como medio de relación social.	CSYC
	2. Coñecer as regras para a práctica recreativa da esgrima.	2.1. Coñece as regras para a práctica recreativa da esgrima e practícaa con suficiente habilidade.	CAA
	3. Coñecer as regras para a práctica das palas.	3.1. Coñece as regras para a práctica das palas é ser capaz de realizar unha práctica cun nivel aceptable.	CAA
	4. Coñecer as regras para a práctica do bádminton.	4.1. Coñece as regras para a práctica do bádminton e é capaz de realizar unha práctica cun nivel aceptable.	CAA
	5. Aprender a verificar e avaliar o estado físico persoal.	5.1. Coñece técnicas de avaliación do seu estado físico persoal e aplicaas de forma razoable e habitual	CMCT SIEP

Contínidos	Criterios	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	CC
------------	-----------	--------------------------------------	----

	de avaliación		
<ul style="list-style-type: none"> - Recreación en equipo. - Valoración de efecto liberador do corpiño das normas deportivas en beneficio da recreación. - Recoñecemento do valor da práctica recreativa dos deportes de equipo. - Baloncesto. - Aprendizaxe e práctica de modalidades e formas recreativas do baloncesto. - Interese pola práctica social e recreativa do baloncesto. - Balonmán. - Aprendizaxe e práctica de modalidades e formas recreativas do balonmán. - Interese pola práctica social e recreativa do balonmán. - Voleibol. - Aprendizaxe e práctica 	1. Comprender a importancia de modificar as regras e os espazos para a práctica recreativa dos deportes de equipo.	1.1. Entende e aplica a modificación das regras e os espazos na práctica recreativa dos deportes de equipo.	CMCT
	2. Coñecer diferentes versións recreativas do baloncesto, en distintas modalidades, ambientes e medios.	2.1. Coñece e práctica diferentes versións recreativas do baloncesto, en distintas modalidades, ambientes e medios.	CAA
	3. Coñecer diferentes versións recreativas do balonmán, en distintas modalidades, ambientes e medios.	3.1. Coñece e práctica diferentes versións recreativas do balonmán, en distintas modalidades, ambientes e medios.	CAA
	4. Coñecer diferentes versións recreativas do voleibol, en distintas modalidades, ambientes e medios.	4.1. Coñece e práctica diferentes versións recreativas do voleibol, en distintas modalidades, ambientes e medios.	CAA
	5. Coñecer o valor alimenticio das graxas e a súa relación coa actividade física.	5.1. Coñece o valor alimenticio das graxas e a súa relación coa actividade física.	CMCT
	6. Aprender diferentes exercicios e actividades para a mellora de capacidades e habilidades relacionadas coa práctica recreativa dos deportes de equipo.	6.1. Coñece e practica diferentes exercicios e actividades para a mellora das súas capacidades e habilidades relacionadas coa práctica recreativa dos deportes de equipo.	SIEP

<p>de modalidades e formas recreativas do voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interese pola práctica social e recreativa do voleibol. - Actividade físico-recreativa. - Práctica de novas alternativas e modalidades deportivo-sociais. - Interese por actividades físico-recreativas agonísticas de alto contido recreativo e social. - Graxas e alimentación. - Efectos das graxas no organismo humano. Desmitificación e control das graxas na alimentación. - Interese por coñecer e aplicar o control das graxas na alimentación persoal relacionándoa co exercicio físico que practica. 	<p>7. Aprender actividades físico-recreativas de práctica familiar e social, relacionadas con diferentes deportes e actividades físicas.</p>	<p>7.1. Coñece e práctica actividades físico-recreativas de práctica familiar e social, relacionadas con diferentes deportes e actividades físicas.</p>	<p>CSYC</p>
<p>Contidos</p>	<p>Cráterios de avaliación</p>	<p>Estándares de aprendizaxe avaliábles</p>	<p>CC</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Adestramento persoal. - Práctica de planificación xenérica e específica de adestramentos persoais. 	<p>1. Entender a importancia de saber aplicar os coñecementos persoais sobre capacidades físicas, habilidades e adestramento.</p>	<p>1.1. Comprende a importancia de saber aplicar os coñecementos persoais sobre capacidades físicas, habilidades e adestramento.</p>	<p>CAA</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración da capacidade autónoma e persoal de planificar o propio adestramento. - Actividade física para a vida. 	<p>2. Saber organizar adecuadamente a súa preparación física xenérica e específica, aplicable a diferentes tipos de práctica de actividade física.</p>	<p>2.1. É capaz de organizar adecuadamente a súa preparación física xenérica e específica, aplicable a diferentes tipos de práctica de actividade física.</p>	<p>SIEP</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de planificación para a elección de actividades físicas persoais de carácter habitual ou permanente. 	<p>3. Entender e aplicar un razoamento lóxico na elección de actividades físicas de práctica persoal, para toda a vida.</p>	<p>3.1. Entende e aplica razoamentos lóxicos na elección das súas actividades físicas de práctica persoal, para toda a vida.</p>	<p>CMCT</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Interese por actividades físicas persoais orientadas á súa propia saúde. - Control persoal da saúde. 	<p>4. Aprender elementos básicos e esenciais que lle permitan levar un control persoal da súa saúde.</p>	<p>4.1. Coñece e aplica elementos básicos e esenciais para levar un control persoal da súa saúde. Leva un control persoal empregando unha ficha de seguimento.</p>	<p>CAA CMCT</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Control persoal da saúde. - Práctica de diferentes formas de controlar a saúde persoal. - Valoración do coñecemento de métodos e procedementos de control da saúde persoal. - Lecer e actividade física. - Aprendizaxe e práctica de actividades físicas 	<p>5. Coñecer actividades físicas alternativas para os tempos de lecer.</p>	<p>5.1. Coñece e practica actividades físicas alternativas nos seus tempos de lecer.</p>	<p>SIEP</p>

<p>relaxantes e recreativas para o tempo de lecer.</p> <p>- Interese por actividades físico-recreativas tradicionais ou novas para o tempo libre.</p>			
---	--	--	--

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<p>Expresión corporal.</p> <p>- Práctica significativa para a detección da necesidade de empregar o corpo na comunicación.</p> <p>- Valoración da dimensión expresivo-corporal na relación humana.</p> <p>- Os sentidos.</p> <p>- Práctica das diferentes formas de información sensorial.</p> <p>- Interese pola achega sensorial á información das persoas.</p> <p>- Percepción.</p> <p>- Prácticas, por defecto, para o coñecemento dos diferentes elementos da percepción.</p> <p>- Interese polo desenvolvemento</p>	<p>1. Entender o valor e a importancia da comunicación humana e da capacidade expresiva.</p>	<p>1.1. Coñece o valor e a importancia da comunicación humana e da capacidade expresiva.</p>	<p>CSYC</p>
	<p>2. Entender o valor dos sentidos e da información sensorial na comunicación.</p>	<p>2.1. Coñece o valor dos sentidos e da información sensorial na comunicación.</p>	<p>CMCT</p>
	<p>3. Distinguir o significado da percepción, os seus elementos e os seus factores de desenvolvemento.</p>	<p>3.1. Coñece o significado da percepción, os seus elementos e os seus factores de desenvolvemento.</p>	<p>CMCT</p>
	<p>4. Distinguir imaxinación e creatividade, as funcións da imaxinación e coñecer os factores que interveñen no desenvolvemento creativo.</p>	<p>4.1. É capaz de distinguir imaxinación e creatividade, coñece as funcións da imaxinación e entende o papel dos factores que interveñen no desenvolvemento creativo.</p>	<p>CEC SIEP</p>
	<p>5. Entender o concepto e o valor da comunicación corporal, os elementos da linguaxe corporal e os factores que interveñen na comunicación.</p>	<p>5.1. Entende o concepto e o valor da comunicación corporal, coñece os elementos da linguaxe corporal e os factores que interveñen na comunicación.</p>	<p>CAA</p>

<p>persoal de capacidade perceptiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imaxinación e creatividade. - Prácticas, por defecto, para a diferenciación conceptual de imaxinación e creatividade e dos diferentes elementos que a integran. - Interese polo desenvolvemento da imaxinación e da creatividade persoal. - Comunicación corporal. - Práctica de diferentes alternativas de linguaxe corporal, diferenciando os elementos e factores que interveñen. - Interese por diferentes prácticas e modos de comunicación corporal. - Expresión e terapia. - Prácticas introductorias a elementos terapéuticos da expresión. - Interese por coñecer e aplicar a expresión corporal como terapia persoal. 	<p>6. Conocer la dimensión terapéutica y saludable de la expresión corporal.</p>	<p>6.1. Coñece a dimensión terapéutica e saudable da expresión corporal.</p>	<p>CAA</p>
	<p>7. Aprender actividades de desenvolvemento da capacidade expresivo-corporal.</p>	<p>7.1. Coñece e practica con soltura diferentes actividades de desenvolvemento da capacidade expresivo-corporal.</p>	<p>CAA</p>
<p>Contidos</p>	<p>Critérios de avaliación</p>	<p>Estándares de aprendizaxe avaliáveis</p>	<p>CC</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Teatro contemporáneo. - Práctica significativa para a diferenciación entre teatro clásico e teatro contemporáneo. 	<p>1. Entender o valor e a importancia da comunicación humana e da capacidade expresiva relacionándoa co espectáculo.</p>	<p>1.1. Coñece o valor e a importancia da comunicación humana e da capacidade expresiva e é capaz de relacionala co espectáculo.</p>	<p>CEC</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración da dimensión social e do compromiso do teatro contemporáneo. 	<p>2. Conocer los nuevos caminos del teatro y sus orígenes.</p>	<p>2.1. Coñece a dimensión do teatro contemporáneo e as súas orixes.</p>	<p>CEC</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Grupos teatrais contemporáneos. - Práctica das diferentes formas de expresión dos grupos máis significativos. 	<p>3. Coñecer os diferentes grupos teatrais e escolas dramáticas contemporáneas.</p>	<p>3.1. Coñece os diferentes grupos teatrais e escolas dramáticas contemporáneas.</p>	<p>CEC</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Interese pola achega cultural destes grupos ao mundo da expresión. 	<p>4. Coñecer os diferentes grupos teatrais contemporáneos españois e as súas obras máis significativas.</p>	<p>4.1. Coñece os diferentes grupos teatrais contemporáneos españois e as súas obras máis significativas.</p>	<p>CEC</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Interese pola achega cultural destes grupos ao mundo da expresión. - Grupos españois de teatro contemporáneo. - Práctica das diferentes formas de expresión dos grupos máis significativos. - Interese pola achega cultural e polo compromiso social e político destes grupos ao mundo da expresión e á cultura contemporánea española. - Dietas comerciais e riscos. - Práctica de menús 	<p>5. Coñecer as principais dietas comerciais e os perigos das dietas sen control.</p>	<p>5.1. É capaz de distinguir as principais dietas comerciais e coñece os perigos das dietas sen control.</p>	<p>CMCT CSYC</p>

<p>correspondentes a dietas comerciais ou de moda e avaliación de riscos.</p> <p>- Interese polos riscos das dietas sen control.</p>			
--	--	--	--

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Programa básico de mantemento. - Práctica de diferentes modelos básicos para motivar á elección dun programa persoal. - Valoración da importancia de ser capaz de ter un programa persoal adaptado ás súas posibilidades. - Sinais corporais. - Práctica de diferentes tipos de actividades que permitan coñecer, de forma atenuada e baixo control, os sinais de alerta do organismo. - Interese polos sinais de alerta do propio organismo. - Dieta saudable. - Coñecemento das formas de cociñar alimentos para unha dieta saudable. - Interese pola cociña saudable. - Programa básico de adestramento. - Práctica dun abanico de exercicios que possibiliten a elección dun sistema persoal de 	1. Entender o valor e a importancia dunha vida activa como medio de saúde.	1.1. Coñece o valor e a importancia dunha vida activa como medio de saúde.	CAA
	2. Aprender a distinguir os sinais do propio corpo en relación co exercicio físico e os posibles excesos ou riscos.	2.1. Coñece e distingue os sinais do propio corpo en relación co exercicio físico e os posibles excesos ou riscos.	CAA
	3. Coñecer o valor profiláctico da preparación dos alimentos no mantemento dunha dieta sa, asociándoa ao exercicio físico.	3.1. Coñece o valor profiláctico da preparación dos alimentos no mantemento dunha dieta sa, asociándoa ao exercicio físico.	CAA
	4. Construír e rutinizar un programa básico de adestramento persoal que se poida adaptar e manter toda a vida.	4.1. Deseñou e feito habitual o seu propio programa básico de adestramento persoal que pode adaptar e manter toda a vida.	SIEP

<p>adestramento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interese por posuír un programa básico de adestramento persoal. 			
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Ton muscular. - Práctica de diferentes formas de traballo muscular para a adquisición de ton. - Interese polo mantemento dun bo ton muscular como conservación da saúde. - Pesas. - Práctica de exercicios adecuados á idade sinalando os riscos que comportan pésalas. - Interese polo uso saudable dos exercicios con pesas. - Actividades de mantemento. - Deseño de programas de actividades sinxelas de mantemento permanente. - Interese por actividades sinxelas de mantemento persoal. - Programa básico de adestramento. - Práctica dun abanico de exercicios que posibiliten a elección dun sistema persoal de adestramento empregando pesas e exercicios executables en distintos medios e ambientes. - Interese por posuír un programa básico de adestramento persoal 	1. Coñecer as diferentes formas de traballo muscular orientado á adquisición de ton.	1.1. Coñecer as diferentes formas de traballo muscular orientado á adquisición de ton.	CMCT
	2. Aprender a traballar con pesas coñecendo e controlando os riscos que comporta.	2.1. Sabe traballar con pesas coñecendo e controlando os riscos que comporta.	CAA
	3. Coñecer opcións sinxelas de mantemento físico para practicar de forma habitual en distintos medios e momentos.	3.1. É capaz de detectar opcións sinxelas de mantemento físico para practicalas de forma habitual en distintos medios e momentos.	CAA
	4. Construír e rutinizar un programa básico de adestramento persoal empregando pesas e outros elementos en distintos medios e ambientes para toda a vida.	4.1. É capaz de deseñar un programa básico de adestramento persoal empregando pesas e outros elementos en distintos medios e ambientes para toda a vida.	SIEP
	5. Saber aplicar coidados hixiénicos especiais en partes delicadas do corpo, en relación coas súas actividades físicas.	5.1. É capaz de aplicar coidados hixiénicos especiais en partes delicadas do corpo, en relación coas súas actividades físicas.	SIEP

empregando pesas e outros recursos.			
-------------------------------------	--	--	--

**7.-DISTRIBUCIÓN TEMPORAL U.D POR AVALIACIONES E GRUPOS.
1º BACHARELATO.**

MESES		1º AVALIACIÓN. Teoría: A.C.: O Plan de traballo** -24 sesiónes.-			
SETEMBRO.		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
	Test de aptitude física: Medición, recollida e análise de datos.	Present: Normas+Criterios	Repaso: Criterios+Ficha Fc.		
OUTUBRO		SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
	Test forza abdominalis	Test de salto vertical	Test S.H.	U.D.*	
NOVEMBRO		SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12
	Test lanzamento B.M(3Kgr)	Test flexibilidade	Test resist. De Burpee	Plan de A.F.**	
DECEMBRO		SEMANA 13	SEMANA 1	Nadal 22...31	
	Sesiones A.F.:Forza1/2	Sesiones A.F.:Resistencia1/2	**Data entrega Plan	*U.D. Xogos populares	
MESES		2º AVALIACIÓN. Teoría: Diseño de programación deportiva: Sesiónes. -25 sesiónes.-			
XANEIRO		SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
	Xogos cooperativos	Desprazamentos individuais	Posta en práctica por parellas.	2 sesiónes	
FEBREIRO		SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9
	2 sesiónes	2 sesiónes	2 sesiónes	1 sesiónes	
MARZO		SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13
	2 sesiónes	2 sesiónes	2 sesiónes	Controlentrega documentación	Información 3ºT
MESES		3º AVALIACIÓN. Teoría: Microciclos deportivos+organización de eventos deportivos. -24 sesiónes.-			
ABRIL		SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
	Microciclos deportivos	Semana santa	Organización de actividades	Indiaca	Indiaca
MAIO		SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9
	Indiaca: Competición	BC	BC	BC: Competición	
XUÑO		SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13
	Futbol Sa/Bádminton	Futbol Sa/Bádminton	Futbol Sa/Bádminton: Competición	Selección e exposición (10')	

Curso 2021-22:

8.-PROCEDIMENTOS DE AVALIACION EXTRAORDINARIA.

Proba extraordinaria de Xuño (sustitúe a proba extraordinaria de setembro)

- O alumnado avaliado negativamente, ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará entre **os días do 6 de xuño o 23 de xunio do 2022**. Esta proba constará de unha parte teórico-práctica dos contidos realizados o longo do curso.
- En canto o alumnado que supere a materia no período ordinario, terá que asistir as clases, participando nas actividades plantexadas de xeito normal.