

1º DE ESO

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
113. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	11. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal necesarias para as sesións de actividade física	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Lista de control [Anexo L] Rexistro anecdótico	U.P.1 Aseo persoal e indumentaria deportiva. Ao longo de todas as sesións do curso. Sesenta e seis sesións
312. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	31. Recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Lista de control [Anexo L] Rexistro anecdótico	U.P.2 O pulso na Educación Física. Primeira sesión e ao final das actividades de resistencia. Parte de unha sesión
111. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	11. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo] Rexistro anecdótico	U.P. 3 Partes de unha sesión; Quecemento e recuperación. Xogos e exercicios para o quecemento e a relaxación. Ao longo de todas as sesións do curso. Sesenta e seis sesións
112. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Lista de control [Anexo L] Rexistro anecdótico	
311. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	31. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Rexistro anecdótico	U.P. 4 Nutrición e exercicio. Parte de unha sesión

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
313. Identifica de xeito básico as características que deben ter U.P. 5 Saúde e actividade física. as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	31. Recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Rexistro anecdótico	U.P. 5 Saúde e actividade física. Dúas sesións compartidas con U.P. 6
141. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	14. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Rexistro anecdótico	
	14. Adoptar medidas preventivas e de seguridade no desenvolvemento das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Lista de control [Anexo K] Rexistro anecdótico	U.P. 7 Normas para unha correcta utilización do material de Educación Física. Parte de unha sesión
133. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	13. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Rexistro anecdótico	U.P. 6 O aparato locomotor. Dúas sesións compartidas con U.P 5 e U.P. 4

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
323. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	32. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Rexistro anecdótico Lista de control [Anexo K]	U.P. 6 O aparato locomotor. Dúas sesións compartidas con U.P 5 e U.P.4
321. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Lista de control [Anexo K]	U.P. 8 Condición física: Resistencia. Forza. Flexibilidade. Velocidade. Nove sesións
322. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.		<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas Observación sistemática 	Probas de capacidade motriz; probas de condición física Rexistro anecdótico	U.P. 8 Condición física: Resistencia. Forza. Flexibilidade. Velocidade. Nove sesións
411. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	41.Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas Observación sistemática 	Probas de capacidade motriz; probas de execución ximnástica Rexistro anecdótico	U.P. 9 Habilidades ximnásticas y acrobáticas. catro sesións
		<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas Observación sistemática 	Probas de capacidade motriz; probas de execución atlética Rexistro anecdótico	U.P. 12 Xogos deportivos. Doce sesións

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
412. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	41.Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo X] Rexistro anecdótico	U.P. 9 Habilidades ximnásticas y acrobáticas. Catro sesións
413. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G] Rexistro anecdótico	U.P. 12 Xogos deportivos Doce sesións
413. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.		<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas Observación sistemática 	Probas de capacidade motriz; probas de execución ximnástica Rexistro anecdótico	U.P. 9 Habilidades ximnásticas y acrobáticas. Catro sesións
413. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.		<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas Observación sistemática 	Probas de capacidade motriz; probas de execución atlética Rexistro anecdótico	U.P. 12 Xogos deportivos Doce sesións
413. Mellora o seu nivel		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Lista de control [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
413. Mellora o seu nivel	41.Resolver situacións motoras individuais sinxelas	<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas 	Probas de capacidade motriz; probas de	U.P. 15 Deportes colectivos; baloncesto

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	execución deportiva Rexistro anecdótico	Catorce sesións
151. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	15. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios.	<ul style="list-style-type: none"> Análise de producións 	Producións dixitais; mapa conceptual	U.P. 10 Elaboración dun mapa conceptual sobre a Condición física. Unha sesión
152. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	15. Facer exposicións e argumentacións das producións dixitais elaboradas adecuadas á súa idade.	<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas 	Exposición dun tema	U.P. 10 Elaboración dun mapa conceptual sobre a Condición física. Unha sesión
142. Describe e pon en práctica os protocolos	14. Controlar as dificultades e os riscos durante a	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rúbrica [Anexo G]	U.P. 11 ABC das urxencias; a regra do

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.		Rexistro anecdótico	PAS.RCP tres sesións
414. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	41.Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática • Probas específicas 	Rexistro anecdótico Lista de control [Anexo L] Proba escrita mixta	U.P. 13 Actividades físicas na Natureza. Introducción a orientación. Dúas sesións
421. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	42.Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
422. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.		<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 15 Deportes colectivos; baloncesto catorce sesións
422. Pon en práctica aspectos de organización		<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
422. Pon en práctica aspectos de organización	42.Resolver situacións motoras sinxelas de	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática 	Rexistro anecdótico	U.P. 15 Deportes colectivos; baloncesto

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas	oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.		Rúbrica [Anexo G]	Catorce sesións
423. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
423. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 15 Deportes colectivos; baloncesto Catorce sesións
131. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	13. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 13 Actividades físicas na Natureza. Introducción a orientación. Dúas sesións
131. Coñece e identifica as posibilidades que	13. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as ac-	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico	U.P. 16 A marcha

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	tividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.		Rúbrica [Anexo G]	(sendeirismo). Toda unha xornada
132. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 13 Actividades físicas na Natureza. Introducción a orientación. Dúas sesións
		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 16 A marcha (sendeirismo). Toda unha xornada
121. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	12. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 12 Deportes individuais; o bádminon. Catorce sesións
		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 15 Deportes colectivos; baloncesto Catorce sesións
122. Colabora nas actividades grupais, respec-	12. Recoñecer as posibilidades das actividades	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Lista de control [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
tando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.		Rexistro anecdótico	populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Lista de control [Anexo C] Rexistro anecdótico	U.P. 17 A expresión do noso corpo. catro sesións
123. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 12 Xogos deportivos. Doce sesións
		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 14 O xogo; xogos tradicionais e populares, xogos deportivos. Seis sesións repartidas o longo do curso
		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 15 Deportes colectivos; baloncesto catorce sesións
211.Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e	21. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 17 A expresión do noso corpo.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	INSTUMENTOS DE AVALIACIÓN	TEMPORIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
intensidade.	expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.			Catro sesións
212. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 17 A expresión do noso corpo. catro sesións
213. Colabora na realización de bailes e danzas.		<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 18 Ritmo e expresión. catro sesións
412. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	41.Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática 	Rexistro anecdótico Rúbrica [Anexo G]	U.P. 9 Habilidades ximnásticas y acrobáticas. catro sesións