

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DO DEPARTAMENTO
DE
EDUCACIÓN FÍSICA
E
DEPORTIVA

CPI ANTONIO ORZA COUTO

Curso 2021/22

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.....	7
1.1. Características do centro e o alumnado.....	8
1.2. Profesorado do departamento. Materias e niveis	8
1.3. Marco normativo:.....	9
1.4. Intencións educativas do departamento.....	10
2. DESENVOLVEMENTO CURRICULAR LOMCE PARA 1º E 2º CICLO DA ESO.....	10
2.1. Adquisición das competencias clave. Contribución da materia.....	10
2.2. Perfís competenciais da área.....	13
3. OBXECTIVOS DE ETAPA_ESO	13
3.1. Relación das competencias clave cos obxectivos da etapa	14
4. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN.1º CICLO ESO (1º, 2º, 3º).....	15
4.1. 1º CURSO DA ESO.....	16
4.1.1. Bloque 1: Contidos Comúns.....	16
4.1.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	16
4.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos	18
4.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Instrumentos de avaliación e metodoloxía..	19
4.1.2. Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas	20
4.1.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	20
4.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	21
4.1.2.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación	21
4.1.3. Bloque 3: Actividade física e saúde	22
4.1.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	22
4.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización.....	23
4.1.3.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación e metodoloxía	24
4.1.4. Bloque 4: Os xogos e as actividades deportivas	25
4.1.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, Mínimos e competencias.....	25
4.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	21
4.1.4.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación	28
4.2. 2º Curso da ESO	29
4.2.1. Bloque 1- Contidos comúns.....	24
4.2.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	29
4.2.1.2. Obxectivos, contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización.....	29
4.2.1.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	32

4.2.2. Bloque 2- Actividades físico artístico-expresivas.....	34
4.2.2.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	34
4.2.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos.....	34
4.2.2.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	36
4.2.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde.....	36
4.2.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	36
4.2.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos.....	39
4.2.3.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	39
4.2.4. Bloque 4 Os xogos e as actividades deportivas	40
4.2.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	40
4.2.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos.....	42
4.2.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	44
4.3. 3º CURSO da ESO	45
4.3.1. BLOQUE 1: Contidos comúns	45
4.3.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	45
4.3.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos.....	47
4.3.1.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación	48
4.3.2. BLOQUE 2: Actividades físicas artístico-expresivas.....	49
4.3.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	49
4.3.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos.....	50
4.3.2.3. Estádares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía ...	51
4.3.3. BLOQUE 3: Actividade física e saúde	52
4.3.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	52
4.3.3.2. Contidos. actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos.....	53
4.3.3.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía ..	54
4.3.4. BLOQUE 4: Os xogos e as actividades deportivas	55
4.3.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	55
4.3.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos	57
4.3.4.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía ..	59

5. UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO DA ETAPA (1º, 2º e 3º).....	65
5.1. CURSO: 1º ESO.....	65
5.2. CURSO: 2º ESO.....	73
5.3. CURSO: 3º ESO.....	89
6. BLOQUES DE CONTIDOS.ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 2 CICLO: 4º ESO.....	107
6.1. 4º CURSO DA ESO.....	108
6.1.1. Bloque 1 Contidos comú.....	108
6.1.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	108
6.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos... ..	109
6.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	103
6.1.2. Bloque 2 actividades físicas e artístico-expresivas.....	104
6.1.2.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	104
6.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos... ..	105
6.1.2.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	105
6.1.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde.....	106
6.1.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	106
6.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos... ..	107
6.1.3.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	108
6.1.4. BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas.....	109
6.1.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias.....	109
6.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e competencias.....	111
6.1.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instruemntos de avaliación e metodoloxía	112
7. UNIDADES DIDÁCTICAS 2º CICLO DA ESO (4ºCURSO).....	113
8. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS.....	128
8.1. ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS E TÉCNICAS DE ENSINO	129
9. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	130
10. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	131
11. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN: AVALIACIÓN INICIAL	133
11.1. Criterios de promoción.....	134
12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.....	134
12.1. LISTADO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ALUMNOS QUE NON PODEN LEVAR A CABO A CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	136

13. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.....	137
14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN T.I.C DO CENTRO.....	138
15. RECUPERACIÓN E SEGUIMIENTO A ALUMNOS/AS COA ÁREA DE E.F. SUSPENSA	139
16. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.	139
17. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA.....	140
17.1. Avaliación do proceso de ensino e da práctica docente.....	140
17.1.1. Indicadores de logro da practica docente	140
17.1.2. Indicadores de logro do proceso de ensino	141
17.2. AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	141
17.2.1. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica	141
17.2.2. Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións nela	141
 ADDENDA: ADAPATACIÓN AO CONTEXTO COVID	 142

INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que o alumnado alcance a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

Na educación secundaria obrigatoria o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Nesta etapa educativa, a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos *sucesivos cursos*.

As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as rapazas e os rapaces, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

Educación Física, na etapa de ESO terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa

vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

1.1 Características do centro e o alumnado

O CPI Antonio Orza Couto é un centro de titularidade pública financiado pola Consellería de educación e ordenación Universitaria. Conta cun total de **85** alumnos en Educación Secundaria, impártense ademais ensinanzas de Infantil e Primaria.

Está situado nun entorno rural, a escasos metros da casa de Consello e nas inmediacións das instalacións deportivas, preto da cidade de Santiago de Compostela.

Fisicamente é un edificio situado nunha parcela con zonas libres para uso do alumnado como patio é unha pista exterior con liñas demarcando os campos para diferentes deportes colectivos. O resto de instalacións deportivas pertencen ao concello.

O alumnado matriculado pertencen na súa maioría ao mundo rural, en particular de zonas dispersas do Concello de Boqueixón, dependendo a maioría do alumnado do transporte escolar para o seu traslado ao centro.

1.2 Profesorado do departamento. Materias e niveis O número total de alumnado que cursarán ESO é de 104 repartidos da seguinte forma:

- 1 grupo de 1º ESO
- 2 grupos de 2º ESO
- 1 grupo de 3º ESO
- 1 grupo de 4º ESO

O Seminario de Educación Física está constituído por 1 profesora, cun total de 12 horas lectivas de Educación Física.

1.3 Marco normativo:

Na elaboración desta programación tívose en conta a lexislación vixente, en concreto a directamente relacionada coa mesma:

- **Lei Orgánica 2/2006**, do 3 de maio, de Educación (LOE), modificada parcialmente pola Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE).
- **Real Decreto 1105/2014** 26 de Decembro polo que se establece o currículo básico da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.LOMCE.
- **Orde ECD/65/2015** do 21 de Xaneiro na que se describen as relacións entre as

competencias, os contidos e os criterios de Avaliación da educación primaria, secundaria e bacharelato.

- **Decreto 86/2015** do 25 de Xuño polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na comunidade Autónoma de Galicia.LOMCE
- **Orde do 15 de xullo de 2015** pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta (DOG do 21).
- **Instrucións do 30 de xullo de 2020**, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/21 nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas da educación infantil, da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.
- Protocolo de adaptación al contexto de la Covid-19 en los centros de enseñanza no universitaria de Galicia para el curso 2021-2022 aprobado en el Comité Clínic de 06 de julio de 2021

1.4 Intencións educativas do departamento.

As nosas intencións educativas céntranse en: despertar o interese do alumnado pola actividade físico-deportiva, que ó alumnado (no seu tempo libre e unha vez rematado o ensino obrigatorio) se implique na adopción duns hábitos de práctica que garanten o seu maior desenvolvemento físico-orgánico nunhas condicións saudables, así como o pracer pola práctica deportiva e o desenvolvemento persoal (en tódolos seus planos ou dimensións) e social que necesariamente implica”.

A partir de aí, as nosas intencións educativas pasan tamén por desenvolver o interese pola actividade física popular do noso medio, o interese polos espectáculos deportivos, valorar ó deporte como medio educativo en valores de solidariedade e xogo limpo, adquirir coñecementos acerca de actividade física en xeral (actividades rítmicas e de danza, novos deportes, cómo desenvolver e planificar a propia condición física), atopar no medio no que se atopen a oferta de servicios deportivos que lle interesen... en definitiva, prepararlos para un futuro no cal terán que estar concienciados da importancia do coidado do seu propio corpo para a súa vida .

2. DESENVOLVEMENTO CURRICULAR LOMCE PARA 1º E 2º CICLO DA ESO

2.1. Adquisición das competencias clave. Contribución da materia

No área de Educación Física incidiremos no adestramento de todas as competencias de xeito sistemático facendo fincapé nos descritores máis afines ao área.

A materia de educación física ten como finalidade que os alumnos e as alumnas alcancen a **competencia motriz**, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza una persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de Educación Física como na súa vida cotiá.

A **Competencia motriz**, malia non estar recollida como una das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas.(LOMCE).

a) Comunicación lingüística (CCL)

Son diversas as situacións nas que a Educación Física favorece o desenvolvemento desta competencia. Así, as constantes interaccións que se producen en clase e as vías de comunicación que nelas se establecen, o desenvolvemento da linguaxe non verbal como reforzo do verbal a través das actividades de expresión corporal ou a utilización de técnicas expresivas como a dramatización e a improvisación, contribuirán á mellora desta capacidade tan importante no ser humano.

b) Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía . (CMCCT)

A realización da análise de distintos cálculos (zonas de intensidade de actividade física, balance enerxético, etc.), a elaboración de gráficos relacionadas coa valoración das capacidades físicas básicas, a resolución de problemas mediante a dedución lóxica, a utilización de diferentes magnitudes e medidas utilizadas para cuantificar algúns contidos ou a estruturación espazo-temporal nas distintas accións, etc. están estreitamente vinculadas ao dominio matemático e poden ser aproveitadas para desenvolver a devandita competencia.

A posibilidade de movemento do corpo dá sentido á Educación Física e isto fai do coñecemento do corporal e das relacións que se establecen coa motricidade un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporais relacionados coa actividade física, adaptacións que se producen neste motivadas pola práctica física regular, importancia dos hábitos saudables para o coidado do corpo, alimentación, postura, etc., son algúns dos contidos que se desenvolverán en Educación Física e que contribúen, sen dúbida, ao desenvolvemento das competencias clave en ciencia e tecnoloxía. De igual forma, a través da práctica de actividades físico-deportivas no medio natural, establécese un vínculo de utilización responsable do ámbito que xera actitudes de respecto e conservación.

c) Competencia dixital. (CD)

A ampla variedade de contidos da Educación Física xerará no alumnado a necesidade de desenvolver estratexias adecuadas de utilización das Tecnoloxías da Información e a Comunicación co fin de buscar e procesar información, ampliando deste xeito o seu coñecemento sobre algún tema relacionado coa motricidade. Estes recursos tamén se utilizarán para elaborar traballos de distinto tipo (texto, presentación, imaxe, vídeo, sonido,...), expoñelos aos seus compañeiros e compartir información nos ámbitos axeitados. Por outro lado, a existencia de gran cantidade de aplicacións informáticas relacionadas coa práctica física posibilitará a utilización destas na elaboración e posta en práctica de actividades para o desenvolvemento da condición física, as actividades físico-deportivas no medio natural, etc.

d) Aprender a aprender.(CAA)

A través da Educación Física iníciase o alumnado na aprendizaxe motora e xéranse as condicións adecuadas para que, a través dun proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente maiores niveis de eficacia e autonomía na aprendizaxe, de forma que os alumnos e alumnas cheguen a ser capaces de xestionar a súa propia práctica física, capacitándoos, ademais, para afrontar novos retos de aprendizaxe.

e) Competencias sociais e cívicas.(CSC)

As actividades físico-deportivas en xeral son un medio de grande eficacia para facilitar a integración e fomentar o respecto, a tolerancia, a cooperación, a aceptación de normas, o traballo en equipo, etc.

A participación en deportes e xogos de distinto tipo, a realización de gran variedade de tarefas en grupo e outras actividades nas que se interacciona con outros, xeran a necesidade de adoptar actitudes que permitan ao alumno desenvolverse nun ámbito social, producíndose deste xeito unhas aprendizaxes de gran valor, que poderán ser transferidos a situacións da vida cotiá dos nosos alumnos e alumnas, colaborando ademais deste xeito ao desenvolvemento dos elementos transversais.

f) Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.(CSIEE).

A elaboración de proxectos persoais relacionados coa propia práctica física, a organización e posta en práctica de forma autónoma dunha considerable variedade de actividades desenvolvidas en clase ou a participación en proxectos grupales, son algunhas das situacións que se dan nas clases de Educación Física, nas que o alumno terá que poñer en xogo todos os seus recursos persoais, de forma que, asumindo responsabilidades, tomando decisións, mostrándose perseverante nas súas accións e superando as dificultades, dea resposta de forma creativa aos retos formulados.

Por outro lado, a propia dinámica de participación nos deportes esixe a adopción de

posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisións en función dos condicionantes presentes na práctica e a aplicación dos recursos que en cada caso se consideren máis axeitados.

g) Conciencia e expresións culturais.(CCEC)

Se ben é innegable o feito de considerar as expresións deportivas e lúdicas como manifestacións da motricidade que forman parte do patrimonio cultural dos pobos, o contido que máis contribúe ao desenvolvemento desta competencia é o da expresión corporal. A danza, a utilización da linguaxe corporal para expresar, as dramatizacións, etc., son algunhas das manifestacións artístico-expresivas que permiten ao noso alumnado coñecer, experimentar e valorar a riqueza cultural dunha sociedade.

Además das competencias clave, o Decreto 86/2015 fai referencia á Competencia Motriz, destacándoa como clave para o desenrrolo das que se consideran como claves. A presenza da Educación Física no currículo está plenamente xustificada, como materia específica que contribúe ao desenrrolo competencial. Destas competencias sairá o seu perfil competencial, e o conxunto de estándares que se asocian ás competencias dun determinado curso.

2.2. Perfís competenciais da área

Curso	CCL	CMCCT	CD	CCAA	CSC	CSIIE	CCEC	Total
1ºeso	1	3	1	5	4	4	1	14
2ºeso	1	2	1	5	5	4	1	19
3ºeso	1	2	1	6	5	4	1	20
4ºeso	1	3	1	2	5	3	2	17

3. OBXECTIVOS DA ETAPA ESO

- | |
|--|
| a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática. |
| b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal. |
| c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller. |
| d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos. |
| e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación. |
| f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia. |
| g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades. |
| h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura. |
| i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada. |
| l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo. |
| m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar |

as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

o) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

p) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que nos comunica con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

3.1. Relación das competencias clave cos obxectivos da etapa

RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE – OBXECETIVOS DE ETAPA	
OBXECETIVOS ETAPA	COMPETENCIAS CLAVE
b) e) i) g) h) m) ñ) o)	Comunicación lingüística CL
b) f) j) m)	C. matemática y competencia en ciencia y tecnología CM
b) e) i) g) h) m) ñ) o)	Competencia digital CD
a) b) d) e) f) i) g) h) j) m) ñ) o)	Aprender a aprender CAA
a) b) c) d) g) m) n) ñ) l)	Competencias sociales y cívicas CSC
a) b) d) f) g) m) n)	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor CSIEE
b) d) g) m) n) ñ) l)	Conciencia y expresiones culturales CCEC

4. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 1º CICLO ESO (1º, 2º, 3º)

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos común
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque 1 común**, pola súa natureza transversal, traballaránse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque 2 trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de acción motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O bloque 3 inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, seguindo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque 4 de Xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

4.1. 1º CURSO DA ESO:

4.1.1. Bloque 1: Contidos Comúns

4.1.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS 1º ESO			
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Compet.
B1.1 Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta	<p>EFB1.1.1 Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>EFB1.1.3 Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	<p>1.1 Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión</p> <p>1.2. -Coñece aspectos básicos do quencemento. Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>1.3. -Aplica con autonomía hábitos hixiénicos na práctica da actividade física.</p>	CSC CMCC T CAA
B1.2. Recoñece 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	<p>EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, repectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza</p>	<p>1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade, tanto no papel de participante como no de espectador.</p> <p>1.2.2 Colabora nas actividades grupais asumindo as súas responsabilidades.</p> <p>1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza</p>	CSC
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades	1.3.1. Valora a actividade física como una opción adecuada de ocupación do tempo de ocio	CSC

	<p>físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas .</p> <p>EFB1.3.3. Analiza críticamente 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.</p>	<p>1.3.2.Respecta o seu contorno .</p> <p>1.3.3 Analiza críticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo.</p>	
<p>B1.4 Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.4.1. 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.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno.</p>	<p>1.4.1 Atende a criterios básicos de seguridade no súa participación nas distintas actividades de clase.</p>	<p>CSC CSIEE</p>
<p>B1.5 Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade(texto, presentación, imaxen, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>EFB.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos</p>	<p>1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos Dixitais.</p> <p>1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos.</p>	<p>CD CCL</p>

4.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

Bloque1 Contidos comúns		1º Eso	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo	Obx
B1.1 Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da a actividade física.	1.1. Realización de actividades para o desenvolvemento de quencementos xerais e de fases de volta a calma	1º trimestre e tódolos demais	b, m g
B1.2 Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión	1.2. Práctica de xogos e actividades acordadas nas distintas partes da sesión	Tódolos trimestres	b m g
B1.3 Atención o aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria	1.3. Aplicación dos hábitos hixiénicos e a utilización da roupa e o calzado adecuado para a práctica deportiva	Tódolos trimestres	b m g
B1.4 Respeto e aceptación das regras nas actividades, os xogos e os deportes practicados	1.4 Aplicación e respecto as regras nas distintas actividades, xogos e deportes a practicar .	2º é 3º trimestre é na parte correspondente do 1º	m,n a, b c, d l, g
B1.5 Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural	1.5 adoptar unha actitude crítica ante as modas, a imaxe corporal e os estereotipos.	Tódolos trimestres, especialmente no 2º é 1º	m,n a, b c, d l, g
B1.6 Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora	1.6. Reforzar as actitudes de esforzo, superación personal, y respecto, recoñecendo o nivel de destreza actual.	Tódolos trimestres especialmente o primeiro	m,n a, b c, d l, g
B1.7 Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas	1.7 Prácticas de xogos e actividades físico-deportivas nas distintas instalacións e entornos próximos.	Tódolos trimestres especialmente no 3º	m,a c, d g, l o
B1.8 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural	1.8. Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalacións e entornos próximos.	Tódolos trimestres especialmente no 3º	m,a c, d g, l o
B1.9 Actividades física como elemento base dos estilos de vida saudable	1.9. Levar a cabo a valoración da boa condición física como base de mellores condicións de saúde e calidade de vida	1º trimestre	m,a c, d g, l o
B1.10 Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde	1.10. Valorar a importancia do cuidado e respecto da propia saúde a través do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudiciais para a mesma.	1º trimestre	m,a c, d g, l o
B1.11 Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	1.11. Aplicar os criterios básicos de seguridade durante a participación do alumno-a nas distintas actividades das clases	Tódolos trimestres	m n g
B1.12 Protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios	1.12. Recoñece as lesións deportivas comúns e aplica os procedementos básicos	Tódolos trimestres	
B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo	1.13. Insistir na utilización correcta das instalacións, o material de clase e a súa recollida ao rematar a sesión.	Tódolos trimestres especialmente no 1º	m n g

B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	1.14. Ampliar coñecementos e/o elaborar documentos (Texto, presentación, imaxe, vídeo, sonido...) sobre contidos da educación física e a saúde	Na parte correspondente de cada trimestre	h, i g, e b, m, o p
--	--	---	---------------------------------

4.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1. Contidos común	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	<ul style="list-style-type: none"> Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionario
EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionario Proba
EFB1.1.3 Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> Lista de control
EFB1.2.1 Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	<ul style="list-style-type: none"> Observación
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	<ul style="list-style-type: none"> Rexistro
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	<ul style="list-style-type: none"> Rexistro
EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionario
EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> Rexistro
EFB1.3.3. Analiza críticamente 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.	<ul style="list-style-type: none"> Debate
EFB1.4.1. 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.	<ul style="list-style-type: none"> Observación
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno.	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionario
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados a súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable	<ul style="list-style-type: none"> Traballos
EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	<ul style="list-style-type: none"> Traballos
METODOLOXIA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno. Os estilos de ensino centranse sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así nas propostas de búsqueda que eles terán que facer	

4.1.2. Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas

4.1.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 2. Actividades físicas artístico-expresivas/ criterios de avaliación relacionados cos estándares de aprendizaxe, Mínimos e competencias básicas		1º ESO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	Competencias clave
B.2.1 Interpretar e reproducir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal	EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	Manifestar, individualmente e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual	CCEC
	EFB2.1.2 Pon en práctica una secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	Practicar actividades expresivas sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, si é o caso, a execución á dos compañeiros	CCEC
	EFB2.1.3 Colabora na realización de bailes e danzas		CCEC

4.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

BLOQUE 2	Actividades físicas artístico-expresivas	1ºESO	
Contidos	Actividades de Aprendizaxe	Temporali	Obxect
<p>B2.1 Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2 Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo popular</p>	<p>1.1 O tratamento sensorial, lúdico e recreativo dos obxectos. O papel, as cordas, as pelotas etc.</p> <p>1.2 Nocións básicas sobre expresión corporal: Xestos, postura, mirada.</p> <p>1.3 A expresión de estados de ánimo.</p> <p>1.4 Xogamos as películas. Facemos 4 grupos separados polo material para que non se vexan. Adiviñar o título da película</p> <p>1.5 A expresión facial. Significado dos xestos</p>	2º Trimestre	n m b g l d ñ
	<p>2.1 Combinación de movementos de distintos segmentos corporais con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica.</p> <p>2.2 Execución de pasos sinxelos de danzas(1)</p> <p>2.3 Execución de pasos sinxelos de danzas(2)</p>	3º Trimestre	

4.1.2.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación

BLOQUE 2. Actividades físicas artístico-expresivas	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro
EFB2.1.2 Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de control • Rexistros
EFB2.1.3 Colabora na realización de bailes e danzas	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistros • Listas
METODOLOXIA: O ESTILO DE ENSINO será variado, en función por una parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Trátase de utilizar estilos mais directivos cando se busque acadar o perfeccionamento técnico (en moi poucas ocasións, neste bloque), e maioritariamente trataremos de utilizar estilos de descubimento en tódalas ocasións.	ORGANIZACIÓN: o traballo será ben en gran grupo, ben en grupos pequenos ou parellas, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

4.1.3. Bloque 3: Actividade física e saúde

4.1.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 3 Actividade física e saúde		1º ESO	
Criterios de avaliación	Estándares de apren.	Mínimos	Comp
B.3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control de intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1 Recoñece a actividade física como un hábito beneficioso para a saúde.	Identificar e coñecer que exercicios serven para realizar quencementos xerais así como confeccionar autónomamente un catálogo cos diferentes exercicios que se poden utilizar.	CMCCT
	EFB3.1.2 Coñece pautas básicas de correcta alimentación valorando a súa influencia nunha axeitada calidade de vida.	Identificar os aspectos básicos dunha alimentación equilibrada, especialmente se se realizan actividades físicas e deportivas.	CM
	EFB3.1.3 Utiliza a frecuencia cardíaca para controlar a intensidade do seu esforzo na práctica de actividade física.	Identificar a frecuencia cardíaca e a respiración como medio para controlar a intensidade do esforzo.	CMCCT CAA
	EDB.3.1.4 Identifica as capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividade física e explica algunha das características destas.		CMCCT
B.3.2. 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 una actitude de autoexigencia no seu esforzó	EFB.3.2.1 Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	Empregar as habilidades específicas aprendidas en situación reais de práctica neste curso, prestando atención os elementos de percepción e execución,	CAA
	EFB.3.2.2 Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	Coñece e incrementa as capacidades físicas relacionadas coa saúde, mellorando con respecto o seu nivel de partida	CAA
	EFB.3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións	Aplicar autonomamente as aprendizaxes referidas á hixiene postural.	CMCCT CSIEE

4.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización

BLOQUE 3.- Actividades física e saúde		1º ESO
Contidos	Actividades de Aprendizaxe	Temporalización.
B.3.1 Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas ca saúde.	<ul style="list-style-type: none"> 1.-Descrición básica dos contidos por sesión. A sesión. Partes. A parte Inicial: O quentamento xeral. Utilización de xogos e exercicios apropiados para o quencemento, para a parte central e para a parte final. 	a) 1-2se
	<ul style="list-style-type: none"> A Condición Física. Factores que inflúen. Capacidades físicas relacionadas coa saúde O traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde ; Resistencia e Velocidade. Utilización dos desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos... 	b) 3º se.
B.3.2 Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.	<ul style="list-style-type: none"> O traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde: Resistencia e velocidade. Utilización dos desprazamentos en diferentes accións: rodando, hacia atrás, entre dous, co apoio de diferentes segmentos corporais... Xogos de persecución, carreiras de relevos, xogos de cooperación de todo o grupo utilizando estes tipos de desprazamentos. Xogos de relevos. 	c) 4ºse
B.3.3 A frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores do esforzó	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación dinámica xeral. Coordinación de carreiras, saltos e xiros. 	d) 5ºse
B.3.4 Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable	<ul style="list-style-type: none"> Xiros sobre os tres eixos: Explicación teórica dos fundamentos das habilidades básicas e das habilidades específicas 	e) 6ºse
B.3.5 Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.	<ul style="list-style-type: none"> O Equilibrio: Da cuadrupedia ao apoio invertido 	f) 7mª
	<ul style="list-style-type: none"> O Equilibrio nas carreiras, saltos e xiros. 	g) 8vª
B.3.6 Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.	<ul style="list-style-type: none"> A forza como factor de execución. Utilización de desprazamentos e saltos para o seu desenvolvemento. 	h) 9nª
	<ul style="list-style-type: none"> Avaliación de habilidades ximnásticas enlazadas 	i) 10mª
	<ul style="list-style-type: none"> A resistencia : Práctica da carreira continua 	j) 11vª
	<ul style="list-style-type: none"> A velocidade como factor de execución. Toma de conciencia das velocidades e regularidade da carreira 	k) 12vª
	<ul style="list-style-type: none"> Practica de exercicios de mantemento das posicións corporais (actitude postural) e a súa aplicación . 	l) 13vª
	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos Saudables: Alimentación, hidratación, exercicio físico, descanso, hixiene, tempo de ocio. Aula 	m) 14
	<ul style="list-style-type: none"> Avaliación da C.F .Probas. Tests . 	n) 15 o) 16

4.1.3.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3-Actividade física e saúde/ Os Estándares de aprendizaxe, os Instrumentos de avaliación e a Metodoloxía	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB3.1.1 Recoñece a actividade física como un hábito beneficioso para a saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Traballos • Cuestionario
EFB3.1.2 Coñece pautas básicas de correcta alimentación valorando a súa influencia nunha axeitada calidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Traballos
EFB3.1.3 Utiliza a frecuencia cardíaca para controlar a intensidade do seu esforzo na práctica de actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • Probas de execución
EDB.3.1.4 Identifica as capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividade física e explica algunha das características destas.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Probas escritas
EFB.3.2.1 Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	<ul style="list-style-type: none"> • Proba
EFB.3.2.2 Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Test.
EFB.3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de control
METODOLOXÍA; É un proceso progresivo, dende una fase directiva por parte do profesor cara una fase autónoma do alumno. Estilos de ensino: <ul style="list-style-type: none"> • Ensino directo • Gran grupo • Descubrimento Guiado 	

4.1.4. Bloque 4: Os xogos e as actividades deportivas

4.1.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, Mínimos e competencias

BLOQUE. 4: Os Xogos e as actividades deportivas		1º ESO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	C. Cla
B4.1 Resolver situación motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas	EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	EFB4.1.1 Empregar as habilidades específicas aprendidas en situación reais de práctica neste curso, prestando atención os elementos de percepción e decisión.	CAA CSIEE
	EFB4.1.2 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.		CAA CSIEE
	EFB4.1.3 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.		CAA CSIEE
	EFB4.1.4 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos estables e técnicas básicas de orientación		CAA CSIEE
B4.2 Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	EFB4.2.1 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.	EFB4.2.1 Participa de forma activa na realización de actividades físico-deportivas, respectando as regras e as normas .	CAA CSIEE
	EFB4.2.2 Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	EFB4.2.2 Practicar en situación reais, xogos, deportes e xogos tradicionais, aplicando as regras, a técnica, e elaborando estratexias de ataque e defensa	CAA CSIEE
	EFB4.2.3 Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de Colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción		CAA CSIEE

4.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 4. Os xogos e as actividades deportivas		Contidos, Actividades de aprendizaxe, temporalización, obxectivos		1º ESO	
Contidos		Actividades de aprendizaxe		Tempo	Obx
B4.1 Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos	1.1. Atletismo. Iniciación as habilidades atléticas. Os desprazamentos no atletismo. As carreiras.	Se.-1 y Se-2	a b g m		
	1.2. Os cambios de nivel: A reptación, a cuadrupedia, as cuclillas.....ata a carreira de obstáculos. Combinación de distintos tipos de desprazamentos con saltos en altura e lonxitude. Os saltos en atletismo.	Se.-3			
	1.2. Lanzamentos e recepcións de distintos móbiles (balóns, bolas,, freesbees...) Os diferentes lanzamentos en atletismo	Se.-4			
B4.2 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais	2.1. Experimentación de xogos populares: Polis e cacos, o marro as agachadas, o pano etc.	Se-1	a b g m		
	2.2 Xogos de carreiras. Xogar a pilla, carreiras de relevos e con obstáculos.,	se.-2			
	2.3 Xogos de relevos. circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...	se.-3			
	2.4 Xogos de forza. Tiro de corda por grupos e individual. Pulso xitano. Carreiras e loitas de cabalos.	se-4			
	2.5 Xogos de habilidade.	se.-5			
	2.6 Introducción os malabares(1)	se-6			
	2.7 Malabares(2)	se-7			
	2.3.1 Xogos no medio natural no entorno do parque	se.8			
	2.3.2. Xogos de rastreo no parque Eugenio Granel. Utilización dun croquis elaborado por eles.	se.9			
B4.3 Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e, a súa aplicación en diferentes ámbitos	3.1 Descrición básica dos contidos	Se-8	a b g m		
	3.2. As carreiras de pistas e de orientación.	Se-9			
	3.3. Características do medio natural e utilización dos seus recursos. Iniciación a utilización do croquis, o plano e a escala.	Se10			
	3.4. Roteiro ecolóxico-didactico polo LIC "Costa da Morte" tramo Camelle-lagoa de Traba-Laxe	Se11			
B4.4 Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos,	1.- Aplicación do xogo 2x2 nos catro deportes: Fútbol, Balonmán, Baloncesto, e Voleibol.	S.12	a b d g		
	2.- Resolución de problemas xurdidos en situación	S.13			

respectando os regulamentos específicos	<p>xogadas de cooperación-oposición. Aplicación ao baloncesto e balonmán.</p> <p>3.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición. Aplicación ao fútbol e voleibol.</p> <p>4.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogos reglamentados próximos ao balonmán.</p> <p>5.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición ao voleibol.</p> <p>6.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición ao fútbol.</p> <p>7.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición ao baloncesto.</p> <p>8.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de voleibol practicado con algunha modificación.</p> <p>9.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de voleibol practicado con algunha modificación.</p> <p>10.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de voleibol practicado con algunha modificación.</p> <p>11.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de baloncesto practicado con algunha modificación.</p> <p>12.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de furbol practicado con algunha modificación.</p>	<p>S.14</p> <p>S.15</p> <p>S.16</p> <p>S.17</p> <p>S.18</p> <p>S.19</p> <p>S.20</p> <p>S.21</p> <p>S.22</p> <p>S.23</p>	<p>m</p> <p>a</p> <p>b</p> <p>d</p> <p>g</p> <p>m</p>
B4.5 Práctica de actividades e xogos para aprendizaxe dos deportes colectivos	<p>1.-Iniciación mediante xogos os deportes colectivos de Fútbol, Balonmán, Baloncesto, e Voleibol. Rondos, os 10 pases. Hábilitades comúns a tódolos deportes colectivos seguintes. Fútbol, Balonmán, Baloncesto, e Voleibol. Manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe, e desmarque, pase, lanzamento, posición básicas.....</p> <p>2.-Control, adaptación, manexo e progresión co móvil.</p> <p>3.-Pase, recepción, e interceptación do balón. Aplicación ao baloncesto e balonmán.</p> <p>4.-Pase, recepción e interceptación do balón. Aplicación ao futbol</p> <p>5.- Os botes nos deportes colectivos. Aplicación ao baloncesto e balonmán</p> <p>6.-Os impactos e os golpes. Aplicación a voleibol.</p>	<p>S.1</p> <p>S.2</p> <p>S.3</p> <p>S.4</p> <p>S.5</p> <p>S.6</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>d</p> <p>gm</p>

	7.- Os impactos e os golpes. Aplicación ao fútbol.	S.7	
	8.- As paradas. Aplicación ao futbol e balonmán.	S.8	
	9.-Manipulación de móbiles. Baloncesto e balonmán.	S.9	
	10.-A condución do balón. Fútbol.	S.10	
	11.- Aplicación das conducións e manipulacións aos catro deportes.	S.11	

4.1.4.3.Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación

Bloque 4. Os Xogos e as actividades deportivas	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Proba
EFB4.1.2 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Proba
EFB4.1.3 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 directa • Probas de execución
EDB4.1.4 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos estables e técnicas básicas de orientación	<ul style="list-style-type: none"> • Probas escritas • Rexistro
EFB.4.2.1 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de control • Rexistro
EFB.4.2.2.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"> • Planilla
EFB.4.2.3.Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro acontecementos
METODOLOXÍA. Os estilos de ensino aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos á solución ou solución dos problemas perceptivos e decisionais plantexados. Polo tanto, seguiremos o formato do descubrimento guiado en cuestión de iniciación a táctica individual (desmarque e marcase). A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo nas primeiras etapas como un aprendizaxe recíproco máis adiante no aprendizaxe da técnica.	a Organización será preferentemente por parellas ou grupos reducidos

4.2. 2º Curso da ESO

4.2.1. Bloque 1- Contidos comúns

4.2.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

Bloque 1		Contidos comúns	2ª ESO	
Obxectivo	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>-----</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p> <p>-----</p>	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se van realizar.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p>	<p>CSC</p> <p>CMCC T</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>CSC CAA</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>CSC</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<p>B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> <p>-----</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>CSC</p> <p>-----</p> <p>--</p> <p>CSC</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>CSC</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d 	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p>	<p>CSC</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<p>deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p>activo e de utilización responsable do con</p>	<p>-</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.3.3. 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.</p>	<p>CSC</p> <p>-----</p> <p>CSC</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p>	<p>CSIE E CSC</p> <p>-----</p> <p>CSIE E</p> <p>-----</p> <p>CSIE E</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<p>EFB1.5.1. 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.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>CD CCL</p> <p>-----</p> <p>CAA CCL</p>

4.2.1.2. Obxectivos, contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización

Bloque 1		Contidos comúns	2ª ESO
Obxectivos	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se vaia a realizar.</p> <p>-----</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	<p>B1.1 Creación de rutinas adaptadas as distintas partes da sesión con e sin implementos</p> <p>B1.2 Práctica de xogos e actividades a cordes ca as distintas partes da sesión</p>	Tódolos trimestres
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<p>B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.3 Coñecemento mínimo e imprescindible para a bordar xogos ou deportes cunha reglamentación que permita xogar a todos por igual, en calquer sitio e momento, lectivo ou non.</p> <p>B1.4 a doptar unha actitude crítica ante as modas, a imaxen corporal e os estereotipos.</p> <p>B1.5. Reforzar as actitudes de esforzo, superación personal, y respeto, recoñecendo o nivel de destreza actual.</p>	Tódolos trimestres
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<p>B1.6. Posibilidades do contomo próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p>B1.6 Practicas de xogos e actividades físico-deportivas nas distintas instalación e entornos próximos.</p> <p>B1.7 Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalación e entornos próximos.</p> <p>B1.8 Levar a cabo a valoración da boa condición física como base de mellores condicións de saúde e calidade de vida</p> <p>B1.9 Valorar a importancia do coidado e respecto da propia saúde a traves do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudicias para a mesma.</p>	<p>Tódolos trimestres</p> <hr/> <p>1º Trimestre</p> <hr/> <p>Tódolos trimestres</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento</p>	<p>B1.10. Recoñece as lesións deportivas comúns e aplica os procedementos básicos</p> <p>B1.11 Participar na aplicación práctica na clase dos protocolos PAS</p> <p>B1.12. Insistir na utilización correcta das instalación, o material de clase e a súa recollida ao rematar a sesión</p>	<p>Nas unidades didácticas correspondentes.</p> <hr/> <p>En tódalas unidades</p>

	deportivo.		didácticas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis a xeitado.</p>	<p>B1.14. Ampliar coñecementos e/o elaborar documentos (Texto, presentación, imaxe, vídeo, sonidos...) sobre contidos da educación física e a saúde</p>	<p>Tódolos trimestres especialmente no 1º</p>

4.2.1.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1	Contidos común	2º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.		cuestionario
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	EFB1.1.2 Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión	Proba
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	EFB1.1.3 Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras, baixo a dirección do/da docente	Proba
<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade, tanto no papel de participante como no de espectador.</p> <p>EFB1.2.2 Colabora nas actividades grupais respectando as demais persoas así como as normas establecidas e o material a utilizar.</p>	<p>Rexistro</p> <p>Observación</p>
<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas a xeitadas a súa idade.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. 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.</p>	EFB1.3.1/3.2/ Coñece as posibilidades que ofrece o contorno e respétao como lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	<p>Cuestionario</p> <p>Traballo</p> <p>Debate</p>

<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p>	<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable</p>	<p>Observación</p> <p>Cuestionario</p> <p>Traballos</p>
<p>EFB1.5.1. 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.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>Traballos</p> <p>Debate</p>
<p>METODOLOXÍA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.</p>	<p>Os estilos de ensino centraranse sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así coma nas propostas de búsqueda que eles terán que facer</p>	

4.2.2.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2	Actividades Físicas artístico-expresivas	2ºESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos de avaliación
FB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade	Manifesta, individualmente e colectivamente estados de ánimo e ideas empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual	Rexistros
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.		Rexistros
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas adaptando a súa execución a do grupo	Rexistros Listas
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.		Rexistros
METODOLOXÍA: os estilos de ensino serán variados, en función por unha parte das reaccións do alumnos-as e por outra banda dos obxectivos de cada tarefa ou sesión.	Tratarase de utilizar estilos de descubrimento en tódalas ocasións. O traballo será ben en gran grupo, grupos pequenos ou parellas, buscando o aprendizaxe recíproco	

4.2.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde

4.2.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

	BLOQUE 3	Actividade física e saúde		2º ESO
Obxectivo	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplica los á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo -----	CMCCT
	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.		EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde -----	CMCCT CMCCT
	B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.		EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva -----	
	B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.		EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.-----	CMCCT
	B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.		EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.-----	
	B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a		EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables,	CMCCT CSC

	realización dun plan de mellora da saúde.		adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	
M G F B	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas 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.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>-----</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>-----</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>-----</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>

4.2.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

	BLOQUE 3	Actividade física e saúde	2ºESO
Obxectivo	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporización
m f b g	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>	<p>1-Visualización dun video sobre capacidades físicas básicas e coordinativas Identificación das capacidades físicas que interveñen nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.</p> <p>2- A alimentación e a actividade física como elementos base dos estilos de vida saudable</p> <p>3- Aplicación de probas para avaliar as cualidades físicas básicas a sociadas a saúde.</p> <p>4-Traballo dos diferentes tipos de resistencia e utilización da frecuencia cardíaca como medio para controlar o esforzo na práctica da actividade física.</p> <p>5-Práctica de actividades físico-motrice e valoración dos efectos que estas teñen na saúde persoal</p>	1º trimestre e 3º
m g f b	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>1-Utilización de diversos métodos básicos (globais e específicos) para a mellora da resistencia e utilización da frecuencia cardíaca como medio para controlar o esforzo na práctica da actividade física</p> <p>3- Utilización e diferenciación dos diferentes tipos de velocidade para identificala como componente básico nas distancias de curta duración</p> <p>4- Traballo de forza rápida e explosiva e a súa intervención nos lanzamentos de diferentes móbiles e nos saltos</p> <p>5-Traballo de flexibilidade como capacidade física facilitadora dos anteriores procedementos</p>	1º Trimestre

4.2.3.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3	Actividade física e saúde	2º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrum avali
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	E capaz de identificar a implicación das capacidades físicas básicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.	Traballos Cuestionario
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e a alimentación co seu impacto na súa saúde	Identifica as características e os beneficios duha alimentación e actividade física saudable.	Traballos Cuestionario
EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	Coñecer as respostas e as adaptacións do organismo ante a práctica da actividade física sistemática, relacionandoa coa saúde	Traballos Probas escritas
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	E capaz de utilizar a frecuencia cardíaca como indicador da intensidade do esforzo e adaptarse os requerimentos solicitados.	Proba
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Participa nos procedementos para avaliar os factores da condición física	Proba Listas
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.		Traballo Cuestionario
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	Participa na mellora das súas capacidades físicas básicas	Listas de control
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Alcanza niveis de condición física acordes a o seu momento de desenvolvemento motor	Proba Listas
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Aplica os fundamentos de Hixiene postural nas prácticas facendo caso das recomendacións do profesor	Observación
EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Asocia a práctica habitual da actividade física coa mellora da condición física e a mellora da calidade de vida	Cuestionario Debate
METODOLOXÍA: avanzando dende una fase directiva por parte do profesor cara una fase autónoma do alumno.	.Estilos de ensino: <input type="checkbox"/> Ensino directo .-Grangrupo <input type="checkbox"/> Descubrimiento Guiado	

4.2.4. Bloque 4 Os xogos e as actividades deportivas

4.2.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas 2ºESO				
obxectí	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
a b g m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>FB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p> <p>CAA</p> <p>CSIEE</p> <p>CAA</p> <p>CSIEE</p> <p>CAA</p> <p>CSIEE</p> <p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
a b d g m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p> <p>CAA</p> <p>CSIEE</p>

			<p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
--	--	--	--	---

4.2.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

Bloque 4 Os xogos e as Actividades deportivas 2ºESO			
O b x e	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp ora liz a c i o n
a b g m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>-----</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p>	<p>Habilidades básicas relacionadas cas carreiras, saltos e lanzamentos. Habilidades específicas. O quencemento específico. Avaliación das habilidades atléticas Avaliación das habilidades ximnásticas Avaliación das habilidades do baloncesto Avaliación dos xogos propostos polos alumnos</p> <p>-Badminton: 1.1 O agarre, os golpes básicos, as traectorias do volante; directas, tensas, bombeadas. 1.2 Os desprazamentos 1.3 regulamento e forma de xogo individual 1.4 Outros deportes de raqueta 1.5 Avaliación badminton</p> <p>-Actividades de loita: 1.1 Distintos agarres e regulamentos</p> <p>-----</p> <p>Iniciación as actividades ximnásticas: 2.1 -Experimentación con materiais varios en diferentes situación de equilibrio. 2.2 -Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo as cordas, aros, bancos suecos... 2.3 -Os desprazamentos en superficies elevadas. Superación de obstáculos e control das caídas. 2.4 -Xiros sobre os tres eixos. Inversións 2.5 -Combinación de saltos e xiros</p> <p>Atletismo: 2.1 -Xogos de carreiras. Diferentes tipos de resistencia 2.2 -Xogos de carreiras. Diferentes tipos de velocidade 2.3 -Xogos de forza, saltos e lanzamentos 2.4 -Xogos de relevos</p> <p>-----</p> <p>xogos populares: 2.1 Xogos no medio cotián 2.2 Xogo de raiuela e corda. 2.3 Os bolos, a chave</p> <p>-----</p> <p>Deportes de raqueta 2.1 Xogos con raquetas 2.2 O xogo de 1x1 en badminton</p> <p>-----</p> <p>Actividades de loita: 2.1 Xogos grupais de forza onde haxa que cooperar para superar a oposición do equipo rival 2.2 As actividades de loita 1x1 2.3 os agarres</p> <p>-----</p> <p>Orientación e sendeirismo: 2.1 Xogos de orientación 3.1. Descrición básicas dos contidos</p>	<p>1º Trimestre</p> <p>2º Trimestre</p> <p>-----</p> <p>2º e 3º Trimestre</p> <p>-----</p> <p>1º Trimestre</p> <p>-----</p> <p>2º e 3º Trimestre</p> <p>-----</p> <p>3º Trimestre</p>

	B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	3.2 Ruta de sendeirismo polas proximidades do centro utilizando un mapa e recoñecendo os carreiros nos que se atopan.	
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ----- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	4.1 O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co móvil. 4.2 . Asimilación do ciclo de pases en baloncesto 4.3. Regulamento básico do baloncesto. A progresión e o tiro sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos. 4.4 Restricción do espazo para o defensor. Finalización en canastra 4.5 O 2X1 con finalización en tiro. As carreiras de pases 3x0. 4.6 O 1X1 con restriccións do defensor. 4.7 O 3x3 con restriccións dos defensores. ----- 5.1 Iniciación o Baloncesto mediante xogos predeportivos, rondos, os dez pases 5.2 Xogos de pases en baloncesto con /sen bote 5.3 Xogos en superioridade atacante en baloncesto 5.4 O xogo dos 10 pases con superioridade atacante	2º Trimestre

4.2.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

Bloque 4	Os xogos e as actividades deportivas	2ºESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.		Cuestionario Proba
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.		Cuestionario Proba
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Amosa coñecer os aspectos básicos da técnica das modalidades traballadas	Proba cuestionario
EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	Esforzase por mellorar e mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.	Proba Registro
EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	Utiliza as técnicas básicas das actividades no medio natural que se levan a práctica regulando o esforzo	Registro
EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Participa de forma activa na realización de actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Registro Observación
EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Amosa coñecer os aspectos básicos da organización de ataque e defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Proba
EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.		Registro
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.		Observación
METODOLOXÍA: Estará en función dos contidos a tratar e o grao de aprendizaxe no nos atopemos	Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos a solución dos problemas perceptivos e decisionais plantexados. Por tanto seguirase o formato de descubremento guiado en cuestións de iniciación á táctica individual.	A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo e logo recíproco no aprendizaxe da técnica

4.3. 3º CURSO da ESO**4.3.1. BLOQUE 1: Contidos comúns****4.3.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias**

BLOQUE 1	Contidos común		3ºESO
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Compete
B1.1 Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características	EFB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais de sesión de acordo cos contidos que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	1.2 E quen de elaborar autónomamente quencementos xerais	CSC CMCCT
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando a eliminación de obstáculos a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas	B1.2.1 Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	B1.2.1 Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador. B1.2.2 Colabora nas actividades grupais asumindo as súas responsabilidades. B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo con independencia do nivel de destreza.	CSC
B1.3 Recoñece as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno	EFB1.3.1 Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.2 Respecta o contorno e valora o como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. 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.	EFB1.3.2 Respecta o seu contorno. EFB1.3.3 Ten unha actitude crítica respecto os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer e a actividade física e o deporte	CSC
B1.4 Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento	EFB1.4.1 Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/ou para as demais persoas. EFB1.4.2 describe os protocolos para activar os servizos de emerxencias e de protección do contorno. EFB1.4.3 Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades	EFB1.4.2 Atende a criterios básicos de seguridade na súa participación nas distintas actividades de clase	CSIEE CSC

	desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado coa que las que se realizan nun contorno non estable		
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información fiable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes	<p>EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información.</p> <p>EFB.1.5.2 Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos.	CD CCL

4.3.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

Bloque.1 Contidos comúns		3º Eso	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo	Obx
B1.1 Control da intensidade do esforzo do esforzo adaptado a cada fase da sesión.	1.1. Utilización das modificacións de frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade do esforzo.	1º trimestre e tódolos demais	b, m, g
B1.2 Deseño posta en práctica de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.	1.2. Práctica de xogos e actividades a cordes das distintas partes da sesión.	Tódolos trimestres	b, m, g
B1.3 Atención o aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.	1.3. Aplicación dos hábitos hixiénicos e a utilización da roupa e o calzado adecuado para a práctica deportiva.	Tódolos trimestres	b, m, g
B1.4 Respeto e aceptación das regras nas actividades, os xogos e os deportes practicados.	1.4, 1.5.- Coñecemento Mínimo e imprescindible para abordar o xogo ou deportes cunha regulamentación que permita xogar a todos por igual, en calquer sitio, e momento, lectivo ou non.	Tódolos trimestres	m, n, a, b, c, d, l, g
B1.5 Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.			
B1.6 Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora.	1.6.. Asignación de tarefas para mellorar con respecto ao nivel global do curso.	Tódolos trimestres	m, n, a, b, c, d, l, g
B1.7 Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.	1.7 Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.	Tódolos trimestres	m, a, c, d, g, l, o
B1.8 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	1.8. Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalación e entornos próximos.	Tódolos trimestres	m, a, c, d, g, l, o
B1.9 Actividades física como elemento base dos estilos de vida saudable.	1.9.7 Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.	Tódolos trimestres	m, a, c, d, g, l, o
B1.10 Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	1.10. Valorar a importancia do cuidado e respecto da propia saúde a través do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudiciais para a mesma.	Tódolos trimestres	m, a, c, d, g, l, o
B1.11 Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.	1.11. Normativa estricta con respecto a suspenderse das porterías, canastas etc polos riscos que supón non seguir as medidas de seguridade.	Tódolos trimestres	M, n, g
B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS). Primeiros auxilios básicos	1.12. Asistir as clases impartidas polo profesor especialista e levar a práctica o protocolo de actuación por turnos	Último trimestre	M, n, g
B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	1.13. Asumir responsabilidades de recollida de material e posta a o servizo da clase por parte de todo o alumnado.	Tódolos trimestres	
B1.14 Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	1.14 Seguimento de apuntes, e apoio visual con vídeos postos na aula ou aula virtual.	Na parte correspondente de cada trimestre	h, i, g, e, b, m, o

			P
--	--	--	---

4.3.1.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación

BLOQUE 1. Contidos comúns	3º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	<ul style="list-style-type: none"> • Proba
EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Proba • Traballo
EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, repectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro
EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB1.3.3. Analiza críticamente 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario
EFB1.4.1. 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servicios de emerxencias e de protección do contorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxen, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	<ul style="list-style-type: none"> • Traballos
EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Traballos

.METODOLOXIA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.

Os estilos de ensino centrarse sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así nas propostas de búsqueda que eles terán que facer

4.3.2. BLOQUE 2: Actividades físicas artístico-expresivas

4.3.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS			3º ESO
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Comp.
B.2.1 Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.		CCEC
	EFB2.1.2 Crea e pon en práctica una secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	2.1.2 Practicar actividades expresivas sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, si é o caso, a execución á dos compañeiros.	CCEC
	EFB2.1.3 Colabora na realización de bailes e danzas	2.1.3 Colabora cos seus compañeiros/as na realización de bailes e danzas.	CCEC

4.3.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS ° ESO			
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporalización	Obxectivos
<p>B2.1 Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2 Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</p> <p>B2.3 Realización de bailes e danzas de carácter recreativo popular</p>	<p>2.1.1.-Práctica de actividades encamiñadas ao dominio e o control corporal.</p> <p>2.1.2 Adaptación del movimiento al ritmo de la música.</p> <p>2.2.1-Elaboración e representación de composicións corporais con soporte musical.</p> <p>2.3.1.-Presentación das danzas do mundo. Visualización video</p> <p>2.3.2.-Audición da música da danza do mundo seleccionada en primeiro lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización da mesma .</p> <p>2.3.3 Audición da música da danza do mundo seleccionada en segundo e 3º lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización das mesmas</p>	<p>2.1.1.- 2º Trimestre</p> <p>2.1.2 – 2º Trimestre</p> <p>2.2.1- 3º Trimestre.</p> <p>2.3.1 3º Trimestre</p> <p>2.3.2 3º Trimestre</p> <p>2.3.3 3º Trimestre</p>	<p>n m b g l d o</p>
	<p>2.3.4.- Reproducción das danzas traballada o 2º e 3º día. Audición da música das danzas do mundo seleccionadas en 4º lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización das mesmas.</p>	<p>2.3.4-3º Trimestre</p>	
	<p>2.3.5.- Reproducción das danzas traballadas. Audición da música da danza do mundo seleccionada en 5º lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización das mesmas</p>	<p>2.3.4-3º Trimestre</p>	<p>N m b g l d o</p>
	<p>2.3.6.-Reproducción das tres ou 4 danzas aprendidas e grabación das mesmas</p> <p>2.3.7.-Baile galego</p>	<p>2.3.5-3º Trimestre</p>	

4.3.2.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS 3º ESO	
Estándares de Aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistros
EFB2.1.3 Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e compañeiras.	<ul style="list-style-type: none"> • Traballos prácticos
EFB2.1.4 Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	<ul style="list-style-type: none"> • Traballos prácticos
<p>Metodoloxía: A intervención docente debe ir dirixida a conseguir a máxima participación e implicación do alumnado na actividade. En xeral comenzaremos con estilos de enseñanza tradicionais como Mando directo e Asignación de tarefas, baseadas na técnica de enseñanza por Instrucción directa ou Reproducción de Modelos para os primeiros pasos e explicacións. Posteriormente avanzaremos hacia O Descubrimiento Guiado E Resolución de Problemas finalizando con estilos que promovan a creatividade</p>	<p>Estratexia na práctica:</p> <p>Global e, nas partes que pola súa dificultad o requira, analítica</p>

4.3.3. BLOQUE 3: Actividade física e saúde**4.3.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias**

BLOQUE 3- Actividade física e saúde 3º ESO			
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Comp
B.3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos básicos de control de intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación para a mellora da súa saúde	<p>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico de portivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2 Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</p> <p>EFB3.1.3 Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como a saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4 Adapta a intensidade do esforzo físico utilizando para elo a súa frecuencia cardíaca e as sensacións de esforzo percibido.</p> <p>EFB.3.1.5 Aplica procedemento para a autoevaluar os factores da condición física</p> <p>EFB.3.1.6 Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando una actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	<p>EFB.3.1.3 Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática e a saúde</p> <p>EFB.3.1.4 Utiliza as modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade do esforzo.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CSC</p>
B3.2 Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo	<p>EFB3.2.1 Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2 Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4 Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida</p>	<p>EFB3.2.1 Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos.</p> <p>EFB3.2.2 Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4 Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física, e como influye esta práctica na mellora da calidade de vida</p>	<p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>

4.3.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		3º ESO	
Contidos	Actividades de Aprendizaxe	Temp	Obx
<p>B3.1 Condición física. Factores que inciden. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación co sistema do organismo.</p> <p>B3.2 Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3 Resposta do organismo ante a práctica de actividade física e adaptacións que se producen no mesmo como consecuencia dunha práctica física sistemática.</p> <p>B3.4 Adestramento: intensidade, volumen e densidade do esforzo e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5 Control do esforzo físico a través da frecuencia cardíaca e das sensacións subxetivas.</p> <p>B3.6 Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7 Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable</p>	<p>3.1 Visualización dun vídeo sobre as capacidades físicas. As diversas capacidades solicitadas das distintas manifestacións físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>3.2 Ver a incidencia que pode ter unha alimentación e hidratación adecuada en relación co exercicio físico e a saúde</p> <p>3.3 A resistencia aeróbica. Como melloralas. Carreira continua de larga duración e baixa intensidade, controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido acerca do aparato cardiorespiratorio.</p> <p>3.4.1 A resistencia aeróbica. Potenciación da vía enerxética aeróbica. Método continuo controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido</p> <p>3.5. A resistencia mixta. Utilización de actividades de carácter continuo variable. Vías enerxéticas aeróbica e anaeróbica láctica</p> <p>3.6. Utilización de procedementos de avaliación.</p> <p>3.7.1 Os fundamentos da forza: O aparato locomotor. O sistema óseo articular e o sistema muscular. O traballo de forza resistencia cos grandes grupos musculares.</p> <p>3.7.2 A velocidade de desprazamento. Actividades dirixidas ao seu traballo.</p> <p>3.7.3 A flexibilidade. Actividades estáticas.</p> <p>3.7.4 A velocidade. Utilización de actividades de velocidade de reacción</p>	<p>1º Trimestre</p> <p>1º Trimestre</p> <p>1º Trimestre e 2º</p> <p>1º Trimestre</p> <p>1º trimestre</p> <p>1º e 2º trimestre</p> <p>1º trimestre</p>	<p>M f b g</p>
<p>B3.8 Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9 Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para melloralas.</p> <p>B3.10 Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11 Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12 Reflexión sobre os propios hábitos de vida e a repercusión dos mesmos.</p>	<p>3.8.1 Métodos para o traballo da resistencia: Continuos. Fraccionados</p> <p>3.8.2 Métodos para o traballo da velocidade de reacción: Saídas</p> <p>3.8.3. Métodos para o traballo da flexibilidade. Actividades de carácter dinámico activas e pasivas.</p> <p>3.8.4. Os sistemas fraccionados: Circuito-training para traballar a forza-resistencia</p> <p>3.9. Realización de test.</p> <p>3.10 Aplicación da Ergonomía e a hixiene corporal nas prácticas físico-deportivas</p> <p>3.11 O Traballo da respiración e a relaxación no ámbito das actividades ximnásticas e expresivas</p> <p>3.12 Posibilidade de xogar nos recreos.....</p>	<p>1º trimestre</p> <p>1º e 2º trimestre</p> <p>1º e 2º trimestre.</p> <p>Tódolos trimestres</p> <p>1º, 2º, 3º trimestre</p>	<p>m g f b</p>

4.3.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	3º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico de portivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Cuestionario
EFB3.1.2 Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Traballos
EFB3.1.3 Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como a saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario
EFB3.1.4 Adapta a intensidade do esforzó físico utilizando para elo a súa frecuencia cardíaca e as sensacións de esforzó percibido.	<ul style="list-style-type: none"> • Proba • Observación
EFB3.1.5 Aplica procedemento para a autoevaluar os factores da condición física	<ul style="list-style-type: none"> • Proba
EFB3.1.6 Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando una actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Debate • Cuestionario
EFB3.2.1 Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de control
EFB3.2.2 Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Test
EFB3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación
EFB3.2.4 Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Debate
Metodoloxía: Trataremos de que as percepcións de sensacións e as conclusións que se tomen sexan a nivel individual. Falando de estilos de ensino aprendizaxe utilizaremos predominantemente o directivo.	

4.3.4. BLOQUE 4: Os xogos e as actividades deportivas

4.3.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 4: Os Xogos e as actividades deportivas		3º ESO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	C.Cla
B4.1 Resolver situación motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas	EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e as normas establecidas.	B4.1.1, B4.1.2 Coñece e emprega as habilidades específicas aprendidas en situación reais de práctica neste curso, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
	EFB4.1.2 Autoevalúa a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado		CAA CSIEE
	EFB4.1.3 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos		CAA CSIEE
	EFB4.1.4 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.	B4.1.4 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.	CAA CSIEE
	EFB4.1.5 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	B4.1.5 Utiliza as técnicas básicas das actividades no medio natural que se levan á práctica regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	
B4.2 Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición , utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	EFB4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.		CAA CSIEE
	EFB4.2.2 Describe e pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición.	B4.2.2 Practicar en situación reais, xogos, deportes e xogos tradicionais, aplicando as regras, a técnica, e elaborando estratexias de ataque e defensa	CAA CSIEE

	EFB4.2.3 Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de Colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción	B4.2.3 ,B4.2.4 Resolve problemas de decisión xurdidos na realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas e a valia ndo o axuste de execución ó obxecto previsto	CAA CSIEE
	EFB4.2.4 Reflexiona sobre as situación resoltas valorando a oportunidade das solución a chegadas e a súa aplicabilidade a situación similares.		CAA CSIEE

4.3.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

BLOQUE 4- Os xogos e as Actividades deportivas		3º ESO		
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempor	obxe	
B4.1 Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas , respectando os regulamentos específicos	<p>1. Proyección vídeo sobre o Atletismo: Características. As carreiras no atletismo. As carreiras de valas. Os relevos.</p> <p>2. Introducción as carreiras. Práctica de carreira con modificacións de amplitude e frecuencia.</p> <p>3. Práctica de actividades para a percepción do ritmo entre valas.</p> <p>4. Práctica do traballo da perna de ataque ó obstáculo e a acción da perna de impulso.</p> <p>5. Práctica con valas de altura progresivamente maior e saída dende abaixo. (tacos)</p> <p>6. Os relevos. Traballo da técnica do traspaso do testigo.</p> <p>7. Os relevos. Execución global dunha competición de relevos.</p> <p>8.- Realización dunha proba con valas.</p> <p>-----</p> <p>1- O acrosport: O traballo cooperativo: fases. Posta en acción.</p> <p>2.- O Tono e o control corporal en diferentes posicións. Os xiros sobre o eixo transversal. Volteos hacia diante e atrás enlazados con outros elementos básicos.</p> <p>3.- Execución de figuras con problemas de complexidade crecente en torno a número de apoios. Execución de figuras de acrosport por parellas</p> <p>4.- Execución de figuras de acrosport por trios.</p> <p>5.- Execución de elementos de acrosport por grupos de 5-6 persoas.</p> <p>-----</p> <p>1.- O Ultimate freesbee como deporte de equipo. Consideracións históricas e regulamentarias.</p> <p>2.- A técnica básica de manexo do freesbee: o agarre e o lanzamento de revés. A recepción.</p> <p>3.- Fresbee: Os pases a diferentes alturas. Pases a distancia. Pase a un compañeiro en movemento. Pases con efecto.</p> <p>4.- Fresbee: O pase de dereitas. As recepcións complexas.</p> <p>5.- O Béisbol: Introducción a os deportes colectivos de bate. Os lanzamentos, recepcións, bateo, Pisar bases, pasar</p> <p>-----</p> <p>1.- Carreiras de orientación: Adaptación e utilización de técnicas de adaptación a o medio natural e a seus recursos.</p> <p>2.- Carreiras de orientación: Representación gráfica dun plano utilizando a simboloxía correspondente.</p> <p>3.- Carreira de orientación no medio natural.</p>	<p>1º trimestre</p> <p>e 2º trimestre</p> <p>-----</p> <p>2º e 3º trimestre</p> <p>-----</p> <p>3º trimestre</p>	<p>a b g m</p>	
	B4.2 Execución de habilidades	1.- Análise dos deportes de equipo : situacións da		

<p>motrices técnico-tácticas vinculadas a os deportes colectivos en distintas situación, respectando os regulamentos específicos.</p>	<p>acción de xogo comúns a todos eles. O balonmán</p> <p>2.-Balonmán: A progresión sen oposición. As accións en superioridade numérica, espacial ou temporal.</p> <p>3.-Balonmán: Xogo de progresión 2x0, pases en movemento.O lanzamento á portería. A blocaxe do balón. Interceptacións do lanzamento a portería.</p> <p>4.-Balonmán: Os desmarques. Traballo de táctica ofensiva individual sen balón.</p> <p>5.-Balonmán:O xogo 2x1 e finalización cara á portería. Xogo 3x2 sen outra desvantaxe dos defensores.</p> <p>6.- Balonmán: A Finta. Realización de coordinacións de accións técnicas para superar a oponente. Xogo 3x3.</p> <p>7.-Balonmán: Aprender os postos específicos. Explicación e posta en práctica da táctica colectiva ofensiva e defensiva do balonmán.Aplicación de situación parciais de sistemas.</p> <p>8.-Situacións de complexidade perceptivo decisional crecente para incidir na capacidade táctica individual.</p> <p>9.-Xogo global con aplicación das regras básicas.</p> <p>10.-Xogo global con equipos mixtos con clasificación.</p> <p>11.-Evaluación do xogo.</p> <p>-----</p> <p>1: Ultimate: A iniciación ó xogo 2x1 con progresión hacia unha meta. O xogo 3x2 con restricións temporais no número de pases.</p> <p>2.-Ultimate: O xogo do ultimate en sala 3x3. A aplicación do marcaxe e desmarque. A aplicación da técnica individual á acción táctica individual e colectiva.</p> <p>3.-Ultimate: xogo global cas normas básicas. Equipos mixtos de 7x7.</p> <p>4.-Ultimate: Valoración do xogo. Liga de clase</p> <p>5.-Beisbol:Batear e correr a 1º base.Batear e correr a 1º e 2º base.Acción conxunta de receptores e lanzador. Táctica de carreira.</p> <p>6.-Béisbol: Equipos.Conseguir 4 bases.Campo reducido.Reglas básicas.Ataque:bateo bo. Defensa: Distribución polo terreo de xogo.</p> <p>7.- Béisbol: Xogo global por equipos mixtos.</p> <p>8.-Béisbol: Liguilla de clase</p>	<p>Final 1º trime</p> <p>2º trime</p> <p>-----</p> <p>3º trime</p> <p>3º trimes</p>	<p>a b g m</p>
<p>B4.3 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos</p>	<p>1.-Balonman: Xogos de aplicación de todo o aprendido.Os 10 pases modificando espacios etc.. O balón torre.etc.</p> <p>2.-O Schutball xogo alternativo. Regulamento e xogo en tres campos o ancho.Descubrimiento da táctica para a obtención do éxito.</p> <p>-----</p> <p>1.-Xogos de cooperación grupal.Problemas grupais de resolución conxunta pre-acrosport.</p> <p>-----</p> <p>1.-Xogo dos 10 pases e outros xogos utilizando o freesbe .-----</p> <p>1.- Realización de xogos de orientación na Alameda.-----</p> <p>1.-Xogos modificados de bate y carreira</p>	<p>Final 1º trimes</p> <p>-----</p> <p>2º trime</p> <p>-----</p> <p>Final 2º trime--</p> <p>1º trimes--</p> <p>3º trimes+</p>	<p>a b g m</p>

4.3.4.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

Bloque 4. Os Xogos e as actividades deportivas	3º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e as normas establecidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Proba
EFB4.1.2 Autoevalúa a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Proba
EFB4.1.3 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	<ul style="list-style-type: none"> • Proba • Cuestionario
EFB4.1.4 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 • Rexistro
EFB4.1.5 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose as variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro • Proba
EFB.4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro
EFB.4.2.2. Describe e pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas	<ul style="list-style-type: none"> • Planilla
EFB.4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción	<ul style="list-style-type: none"> • Rexistro • Planilla
EFB.4.2.4 Reflexiona sobre a situación resolta valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa
<p>Metodoloxía: Variará en función das necesidades .</p> <p>O estilo de ensino aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos á solución ou solución dos problemas perceptivos e decisionais plantexados. Polo tanto, seguiremos o formato do descubrimento guiado en cuestión de iniciación a táctica individual (desmarque e marcase). A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo nas primeiras etapas como un aprendizaxe recíproco mais adiante no aprendizaxe da técnica.</p>	

5. UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO DA ETAPA (1º, 2º e 3º)

5.1. CURSO: 1º ESO

	1º ESO	Sesións
1ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación e sesións introductorias: prevención, hixiene e protección fronte a COVID 19 • Avaliación inicial • “Traballar as capacidades físicas relacionadas coa saúde” • “En forma coa comba”. • “Aprendemos primeiros auxilios” • ”Imos a xogar” (realizárase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre) 	<p>1</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p>
2ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • “Xogamos as pas ” • “Buscando o ritmo” • ”Imos a xogar” (realizárase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre) 	<p>10</p> <p>8</p> <p>2</p>
3ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • “O senderismo” • “Do Cachibol ao Voleibol” • ”Imos a xogar” (realizárase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre) • “Nadamos” • 	<p>4</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p>
Xuño	<ul style="list-style-type: none"> • “Nadamos” 	<p>3</p>

1ª UNIDADE DIDÁCTICA:**”TRABALLAMOS ÁS CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE”****” INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.**

O alumnado de 1º ESO está nun estadio evolutivo no cal se están a consolidar as sinapsis, co que os parámetros de coordinación, tempo e espacio se configuran como os parámetros básicos, dende a percepción do corpo en relación ós mesmos, que delimitarán gran parte da eficiencia motriz do suxeito en sucesivas etapas. Para isto, convén o afianzamento das habilidades básicas, tratando de chegar ó máximo nivel de desenvolvemento do suxeito con respecto ás mesmas, non só perfeccionando a súa execución, senón mellorando os mecanismos perceptivos e decisionais que se precisan á hora de combinalas ou de actuar con un certo grao de incertidumbre.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº1: CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE	CURSO: 1º ESO
CONTIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Fases de activación e de recuperación, e o seu significado coma hábito saudable na práctica da actividade física. • Execución de xogos e actividades apropiadas para cada parte da sesión. • Atención ó aseo persoal e ó uso axeitado da indumentaria. • Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo primordialmente nas relacionadas coa saúde. • Introducción ós principios sobre unha alimentación saudable. • A frecuencia cardíaca e respiratoria coma indicadores do esforzo. • Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas dende un enfoque saudable. • Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a millora desta. • Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá. • Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. 	
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta. • Recoñecer a aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control de intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde. • Desenvolver as capacidades físicas máis salientables dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da súa saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas físico-deportivas adaptadas propostas. 	

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. • Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que vanse realizar, seguindo as orientacións dadas. • Respeita os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. • Recoñece a actividade física coma un hábito beneficioso para a saúde. • Identifica as capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividade física e explica algunha das características destas. • Coñece pautas básicas de correcta alimentación valorando a súa influencia nunha axeitada calidade de vida. • Utiliza a frecuencia cardíaca para controlar a intensidade do seu esforzo na práctica da actividade física. • Iníciase na participación activa das actividades para a millora das capacidades físicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Acada niveis de condición física saudable acordos ao seu intre de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. • Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas coma medio de prevención de lesions. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis simples, respetando as regras e as normas establecidas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Cuestionarios. 	COMPETENCIAS <p>Competencia social e cívica.</p> <p>Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.</p> <p>Competencia aprender a aprender.</p> <p>Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.</p>	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Canastas. Porterías. Vallas. Bancos suecos. Colchonetas. Quitamedos.		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº1	TÍTULO: TRABALLAMOS AS CAPACIDADES FÍSICAS.
TEMPORALIZACIÓN: •Do día 15 de setembro ó día 30 de outubro de 2021 : 13 sesións	
Sesión 1	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 2	Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...

Sesión 3	Os desprazamentos en diferentes accións: rodando, hacia atrás, entre dous, co apoio de diferentes segmentos corporais... Xogos de persecución, carreiras de relevos, xogos de cooperación de todo o grupo utilizando estes tipos de desprazamentos.Xogos de relevos.
Sesión 4	Os cambios de nivel: a reptación, a cuadrupedia, as cuclillas... ata a carreira de obstáculos. Combinación de distintos tipos de desprazamentos con saltos en altura e lonxitude.
Sesión 5	A forza como factor de execución.Utilización de desprazamentos e saltos para o seu desenvolvemento.
Sesión 6	A resistencia como factor de execución. Realización de circuitos de obstáculos.
Sesión 7	A velocidade como factor de execución.Toma de conciencia das velocidades e regularidade da carreira.
Sesión 8	O equilibrio e os lanzamentos. Os diferentes lanzamentos no atletismo
Sesión 9	O equilibrio nas carreiras, saltos e xiros
Sesión 10	Avaliación.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA: EN FORMA COA COMBA

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O salto de comba constitúense nun contido que, debido á implicación da gran cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor do alumnado. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora da metodoloxía de ensino da comba, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

UNIDADE DIDÁCTICA 2ª :EN FORMA COA COMBA	Curso: 1ºESO
CONTIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Respeto e aceptación das regras nas actividades practicadas. • Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, coma fenómeno social e cultural. • Aceptación do propio nivel de execución así como os das demais persoas, e disposición positiva cara a súa millora. • Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións de comba individual e colectiva. • Práctica de actividades e coreografías coa comba. • Execución de habilidades motrices técnico-tácticas simples vinculadas aos saltos de comba. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos saltos de comba. 	
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Recoñece as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas coma formas de inclusión social e a participación doutras persoas 	

<p>independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situacións individuais simples aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situacións de colaboración utilizando as estratexias máis xeitadas. 		
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amona tolerancia e deportividade • Colabora nas actividades grupais, respetando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para o logro dos obxectivos. • Respeto ás demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. • Aplica os aspectos básicos e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de inicio, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitado á súa idade. 		
<p>INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Traballos colaborativos 	<p>COMPETENCIAS</p> <p>Competencia social e cívica.</p> <p>Competencia aprender a aprender.</p> <p>Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.</p>	<p>METODOLOXÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
<p>RECURSOS: Combas curtas e longas . conos. Balóns de baloncesto, e grabación en vídeo</p>		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 2	TÍTULO: EN FORMA COA COMBA.
<p>TEMPORALIZACIÓN: Do día 2 de novembro ó día 30 de novembro de 2021 : 8 sesións</p>	
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión.
Sesión 1	Salto e recepción no chan,
Sesión 2	Os diferentes tipos de saltos
Sesión 3	Saltos por parejas.
Sesión 4	Saltos en grupo.
Sesión 5	Realización de coreografías con la comba.

Sesión 6	Colaboración co alumnado menos capaz.
Sesión 7	Traballo en equipo a través das combas.
Sesión 8	Comba colectiva e diferentes retos coa comba

3ª UNIDADE DIDÁCTICA: “APRENDEMOS PRIMEIROS AUXILIOS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

É necesario destacar a importancia dos primeiros auxilios como contido dentro da Educación Física, transmitindo ao alumnado unha serie de coñecementos básicos e ensinándolles pautas de actuación ante os accidentes e lesións máis frecuentes na actividade física. É un contido que pode resultar de extraordinaria utilidade para o alumnado, pola súa aplicabilidade e funcionalidade na vida cotiá. En Educación Física debemos dotar ao alumnado dos coñecementos, habilidades e actitudes necesarias para que a práctica sexa máis segura e poida actuar ante determinadas situacións accidentais básicas, tanto deportivas como cotiás ou de lecer.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer as principais normas de prevención,
- pautas de actuación e primeiros auxilios.
- Practicar os primeiros auxilios ante as lesións máis frecuentes na práctica físico-deportiva.
- Valorar a importancia vital que teñen estes contidos.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións do alumnado e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilo directo na primeira sesión para posteriormente ir hacia estilos de descubrimento en tódalas sesións . O traballo realizarase en parellas e en pequenos grupos, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	Título: APRENDEMOS PRIMEIROS AUXILIOS CURSO: 1ºESO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 6 de decembro ó día 21 de decembro 2021: 4 sesións	
Sesión 1	Explicación y realización práctica da Reanimación Cardiovascular tanto en bebés, nenos ou adultos
Sesión 2	Explicación e práctica do uso do DESA (Desfibrilador Semiautomático)
Sesión 3	Cómo actuar ante atragoamentos. A manobra de Heimlich tanto en bebés, nenos ou adultos
Sesión 4	Avaliación: realización por parellas das pautas de actuación

4ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersoal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 4ª : IMOS XOGAR	CURSO:1ºESO
--	--------------------

CONTIDOS

- Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
- Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.
- Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes. Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do primeiro trimestre 2021	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

5ª UNIDADE DIDÁCTICA: “BUSCANDO O RITMO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

A través das técnicas desta unidade didáctica trátase de tener un maior coñecemento das posibilidades e limitacións de noso corpo, así como de establecer unha relación cos compañeiros mediante a expresión e a comunicación e a través do espazo e o tempo.

A Unidade desenvolverase durante o terceiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer os medios técnicos de expresión corporal.
- Utilizar a relaxación e a respiración como método para mellorar o equilibrio psicofísico.
- Desenvolver as actividades con creatividade e participar de forma desinhibida.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilos de descubrimento en tódalas ocasións. O traballo será ben en gran grupo, ben en grupos pequenos ou parellas, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	BUSCANDO O RITMO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 10 de xaneiro ó día 4 de febreiro 2022 8 sesións	
Sesión 1	Posibilidades de expresión con diferentes partes do corpo.
Sesión 2	A respiración . Armonización cos movementos corporais.
Sesión 3	O espazo. Utilización do espazo como medio de expresión e comunicación.
Sesión 4	A relaxación. Utilización de contrastes e comunicación no verbal.
Sesión 5-6-7-8	El ritmo. Reproducción e adaptación do movemento a estruturas rítmicas. O gim-Jazz. Danzas autóctonas etc... Taballos grupais dos alumnos.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

Dado que os obxectivos desta unidade son predominantemente de tipo afectivo-actitudinal, mais que tratar de avaliar a destreza acadada por cada suxeito tecnicamente, trataremos de levar a cabo **unha avaliación continua** no seu sentido mais estricto, é dicir, tomando anotacións día a día acerca dos progresos na atención, no interese, na desinhibición

e participación. A **avaliación inicial** estará identificada coas primeiras sesións, de onde sacaremos información acerca do seu coñecemento do tema, e a sumativa será o resultado final do rexistro diario mais do traballo grupal feito por eles.

6ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA AS PAS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade na que a esixencia de rendemento se produce cada vez a mais temprana idade, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación, pero tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Ademáis a actividade físico deportiva de combate pode utilizar implementos que supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habituas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en cáseque calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, bádminton...)

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un e os deportes de loita e con implementos como os citados considerámoslos axeitado para lograrlo. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

Ubicámola na terceira avaliación.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Familiarizarse co manexo de móbiles mediante implementos: palas, raquetas...
- Asimilar esas habilidades como parte fundamental dun futuro aprendizaxe deportivo (bádminton, tenis...)
- Recoñecer a accesibilidade cáseque en calquera medio da práctica deportiva con implementos.
- Desenvolver un interese e unha notable afección pola práctica destas actividades físicas e deportivas.
- Identificar, asimilar e comprender os conceptos “cooperación” e “oposición”, e asumir a importancia dos mesmos en tódalas actividades humanas.
- Resolver problemas derivados da oposición motriz pura contra adversarios, así como asumir os roles e identificar as accións motrices nunha situación de cooperación-oposición.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe que usaremos nesta unidade didáctica tenderán, fundamentalmente, á directividade, tanto no aprendizaxe técnico de manexo dos implementos como no control, adaptación, progresión etc. do móbil a través de ditos implementos. No xogo por parellas, sin embargo, predominará un estilo de descubrimento que guíe o aprendizaxe táctico individual .

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	Título: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA : AS PAS.”
TEMPORALIZACIÓN: Do día 7 de febreiro ó día 24 de marzo 2022 10 sesións	
Sesión 1	O deporte: concepto, clasificacións. Os deportes de adversario: loita e raqueta. Os deportes de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias. O bádminton: a raqueta, o espacio, o volante, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e o volante. Golpeos.
Sesión 2	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia o volante no chan. Carreiras de relevos mantendo a pluma no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 3	O xogo 1+1, 2+2, 2+2+1... Os tipos básicos de golpeo: dereito, revés, alto, medio, baixo. As traxectorias do volante: directas, tensas, semitensas, bombeadas... A experimentación de tódolos tipos de golpeo.
Sesión 4	Os desprazamentos no badminton: as indicacións básicas e a importancia da mobilidade no xogador. O regulamento e forma de xogo: o xogo individual.
Sesión 5	O regulamento e forma de xogo: o xogo de dobres.
Sesión 6	Outros deportes de raqueta: especificacións materiais, espaciais, de puntuación...Xogos con ditos materiais.
Sesión 7	A oposición con opción de cooperación. Actividades de loita de 2x1, con vantaxas técnicas para o solitario, ou 2x2 buscando modos de compensar as accións 2x1. Xogos grupais de forza onde haxa que cooperar para superar a oposición do equipo rival.
Sesión 8	A oposición: concepto e experimentación. As actividades de loita 1x1. Resolución de problemas motores con distintos tipos de agarres sobre o compañeiro que debe zafarse. Actividades de loita con distintos agarres e regulamentos.
Sesión 9-10	Avaliación.Xogo con raqueta aplicación de una escala descriptiva.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN

A avaliación desta unidade didáctica preséntase como moi complexa para nós, polo que ten por unha parte de compoñente actitudinal no seu plantexamento, e pola falta de criterios de avaliación concretos que poidamos aplicar de forma cuantitativa para cada alumno ou alumna.

Así pois, levaremos a cabo unha avaliación predominantemente cualitativa, na cal valoraremos a evolución na capacidade de elaborar estratexias de cooperación para acadar obxectivos comúns e poñelas en práctica. Tamén se valorarán os mesmos indicadores para as actividades de oposición pura, e incluso para as actividades de cooperación e oposición. Teremos en conta, tamén, a evolución na capacidade de cooperar, así como na posta en práctica de actividades de un contra un, tanto nos mecanismos de percepción e decisión, como no mecanismo de execución.

Nas dous últimas sesións, aplicaremos una observación sobre un xogo de raqueta na que ademáis observárase os golpes utilizados no xogo e a ocupación espacial.

7ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 7ª : IMOS XOGAR	CURSO:1ºESO
--	--------------------

CONTIDOS

- Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos.		
<ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 7	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do segundo trimestre 2022	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.

Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...
-----------------	---

8ª UNIDADE DIDÁCTICA.

“DO CACHIBOL AO VOLEIBOL”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O voleibol como deporte de cooperación-oposición en espazos separados e con participación alternativa dos xogadores, acheganos o manexo de móbiles mediante técnicas diferentes hasta as agora tratadas, cuales son os golpes e a súa complexidade. Trataremos de proporcionar información acerca da importancia da técnica respecto a determinadas accións (adaptación e control, pase..) para lograr a eficacia, e incidiremos sobre todo no aprendizaxe táctico individual (toma de decisións: elección da mellor alternativa entre tódalas existentes, que antes deben ser percibidas).

UNIDADE DIDACTICA nº8		DO CACHIBOL AO VOLEIBOL			
CURSO 1º ESO					
CONTIDOS					
B4.1 Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica					
B4.2 . Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
B4.1 Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.		B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3	CAA CSIEE	OBSERVACION DIRECTA PROBAS PRÁCTICAS	B4.1
B4.2 Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.		B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	CAA CSIEE	OBSERVACION DIRECTA PROBAS PRÁCTICAS	B4.2
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
B4.1.1 Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.					
B4.1.2 Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos					

<p>compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>B4.1.3 Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>B4.2.1 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>B4.2.2 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>B4.2.3 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>B4.2.4 Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa e indirecta Probas prácticas Cuestionarios	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CSC) Aprender a aprender Conciencia y expresiones culturales	METODOLOXÍA Asignacion de tarefas X enseñanza recíproca X Descubrimiento guiado X Resolución de problemas X Org. individual X Org x2/x3 grupos
RECURSOS: Balóns Aros Redes		

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

A metodoloxía de ensino e aprendizaxe dos deportes de equipo vén sendo un tema de grande complexidade tradicionalmente, e aínda é hoxe o día no que é necesario un grande dominio do tema para ir cambiando, mesmo dentro dunha mesma sesión, de estilo de ensino, de tipos de tarefas, de organización da clase... para acadar bos resultados, debido á multiplicidade das características dos conceptos, procedementos e actitudes que o alumnado debe asimilar. Simplemente diremos que estamos abertos á utilización de calquera tipo de metodoloxía, que ésta será cambiante en función das necesidades e continxencias que se presenten no proceso, e que a vella fórmula de estilos directivos para a técnica e de descubrimento para a táctica non nos parece axeitada.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 8	DO CAHIBOL AO VOLEIBOL	
TEMPORALIZACIÓN: do 28 de marzo ao 30 de abril 2022		8 sesións
Sesión 1. 2	O xogo do cachibol	
Sesión 3	Análise do voleibol. O control e manexo do balón.Os golpeos. O pase e a recepción.	
Sesión 4	O toque de dedos e o pase hacia adiante.	
Sesión 5	O golpe de antebrazos.	
Sesión 6	O saque de abaixo. A recepción do saque.	
Sesión 7	O xogo 1x1, utilizando as aprendizaxes técnicas.	
Sesión 8	Avaliación da eficacia do dominio e control do balón.	
Sesión 9	O xogo 2x2 e 3x3.	
Sesión 10	Xogo 4x4, utilizando todos os procedimentos vistos.	

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica comprenderá grande cantidade de factores a ter en conta: por unha parte a asimilación dos conceptos espaciais e temporais, a comprensión básica do funcionamento da lóxica interna do xogo, a progresión da técnica... tamén os contidos actitudinais. Para todo isto, utilizaremos un rexistro asistemático e subxectivo onde vaiamos valorando, fundamentalmente, a progresión dos alumnos e alumnas en todos estes contidos. Ésta será a avaliación formativa que, a posteriori, nos proporcionará información para acadar a avaliación sumativa. Ademais utilizaremos unha folla de rexistros nos tres últimos días da unidade.

9ª UNIDADE DIDÁCTICA: "O SENDEIRISMO"

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A natureza ofrécenos multitude de recursos útiles para a realización de prácticas deportivas, pero as súas riquezas deben ser tratadas tamén como se merecen, polo que é necesario ter en conta a importancia do respecto e coidado cara o medio. Por isto a proposta de realizar sendeirismo para poder aplicar una actividade física no medio natural

Levarase a cabo no terceiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

- Coñecer as diferentes técnicas e normas para realizar actividades no medio natural.
- Conquerir e utilizar habilidades específicas para adaptarse ao medio natural, adoptando as medidas de protección e seguridade necesarias.
- Aceptar e respectar as normas para a conservación e mellora do medio ambiente, tomando conciencia dos usos e abusos dos que pode ser obxeto.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

No terceiro trimestre ,segundo a climatoloxía

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 9	Título:"O SENDEIRISMO"
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	O mapa topográfico. Escala y leyenda.
Sesión 2	A cabullería e a aplicación a actividades no medio natural.Nudos máis comúns.
Sesión 3	Ruta de sendeirismo polas proximidades do centro utilizando un mapa e recoñecendo os carreiros nos que se atopan.
Sesión 4	Roteiro ecolóxico didáctico polo LIC "Costa da Morte "entre a enseada do Trece e Cabo Vilán .

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Centrarase sobre todo na organización dos grupos e tarefas que os alumnos

desenvolverán, así como nas propostas de búsqueda que eles terán que facer.

AVALIACIÓN

Valoraremos, outorgándolle a gran importancia que consideramos que posúe, a comprensión e asimilación dos valores que tratamos de transmitir nesta unidade didáctica. Ademais intentaremos que todos os alumnos saiban realizar polo menos dous nudos dos propostos e a súa utilización.

10ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma máis asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 10ª : IMOS XOGAR	CURSO:1ºESO
---	--------------------

CONTIDOS

- Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
- Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.
- Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 10	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do terceiro trimestre 2022	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

11ª UNIDADE DIDÁCTICA: NATACIÓN

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Nesta unidade didáctica realizarase no mes de xuño. A selección dos contidos apoiarase nos aprendizaxes fundamentais da natación. trátase Estará dirixida a todos e cada un dos alumnos e alumnas. Cada un debe ter a posibilidade de aprender desde a súa situación ou nivel. O cal nos leva por unha banda a establecer unha pedagogía diferenciada que implica deseñar situacións abertas que permitan realizar adaptacións individuais (utilizando variables didácticas) en función das respostas ou necesidades do alumnado, e por outro a concibir unha avaliación relativa que poña no tapete os progresos e aprendizaxes adquiridos por cada un. supón.

Se a adquisición e mellora das condutas motrices é unha das dúas grandes finalidades da EF, esta actividade (polas condicións do medio no que se desenvolve) ofrece a posibilidade de lograr novas condutas motrices que van permitir ao alumnado unha mellor adaptación ao medio acuático. As condutas motrices «terrestres» a penas van servirle no novo medio e por tanto verase obrigado a construír outras novas. O docente ten a enorme posibilidade de utilizar unha contorna diferente cargada de posibilidades educativas. Se ademais valoramos a implicación afectiva, a carga emocional da actividade e a utilidade da mesma podemos concluír que é moi interesante considerar a súa inclusión nas programacións de EF.

Levarase a cabo no mes de xuño. O concello ten unha piscina descuberta e por mor do tempo só a utilizamos nese mes.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Mellorar as capacidades básicas a través do medio acuático.
- Coñecer e ser capaces de levar a cabo un quecemento xeral e específico no medio acuático.
- Desenvolver calidades motrices utilizando o xogo como medio.
- Concienciar sobre o esquema corporal.
- Utilizar e mellorar a comunicación en devandito medio.
- Concienciar para a mellora e conservación do medio natural.

Tamén contribúe ao desenvolvemento dos contidos transversais: - Educación para a paz xa que coas actividades que se propoñen pretendemos fomentar aos nosos alumnos actitudes de cooperación, autonomía, deportividade etc..., actitudes que baixo unha perspectiva educativa contribúen á educación para a paz. - Educación para a igualdade de oportunidades de ambos os sexos, posto que as actividades que propoñemos teñen como común denominador o respecto e valoración das características de ambos os sexos.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Técnica de enseñanza: Instrucción directa o indagación. Modificación del mando directo, asignación de tarefas, descubrimento guiado, enseñanza recíproca, resolución de problemas, cooperación. *Estrategia en la práctica:* global o analítica.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 10	NATACIÓN
TEMPORALIZACIÓN: Do día 1 de xuño ó día 20 de xuño 2022: 6 sesións	
Sesión 1	“Póñome en forma”
Sesión 2	“Movémonos como peixes na auga”
Sesión 3	“Gústanos xogar”
Sesión 4,5 e 6	“Exprésome no medio acuático”

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica e nun medio diferente, o acuático, segundo, a actitude ante esta actividade.

Así, a **avaliación inicial** estará constituída pola observación das actitudes nunha primeira sesión. A **avaliación formativa** constará da observación e retroalimentación constante da evolución dos alumnos e alumnas, e a **avaliación sumativa** terá en conta todo este proceso para a formulación dun informe onde se reflicta a evolución do alumnado nestes aspectos e ademais eles presentarán xogos que terán que recoller da consulta en libros, internet etc..

5.2. CURSO: 2º ESO

	2º ESO	Sesións
1ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación e sesións introductorias: prevención, hixiene e protección fronte a COVID 19 • Avaliación inicial • “Traballar as capacidades físicas relacionadas coa saúde” • “En forma coa comba”. • “Aprendemos primeiros auxilios” • ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre) 	<p>1</p> <p>2</p> <p>12</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>2</p>
2ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • “Buscando o ritmo” • Xogamos o baloncesto” • ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre) 	<p>10</p> <p>8</p> <p>2</p>
3ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • “As Indiacas” • “O floorball como deporte alternativo ” • ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre) • A natación 	<p>6</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p>
Xuño	<ul style="list-style-type: none"> • A natación 	<p>3</p>

1ª UNIDADE DIDÁCTICA: “TRABALLAR AS CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Para poder traballar contidos propios do bloque de condición física, dispoñemos dun recurso fundamental: Os xogos. Estes gracias á multidisciplinaria que presenta, permítenos incidir na mellora das habilidades básicas e na mellora das cualidades físicas e isto supón un traballo propio de dito bloque, utilizando actividades que precisan dun esforzo de forma lúdica.

A unidade didáctica desenvolverase no primeiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer a historia do Olimpismo.
- Identificar as capacidades físicas que intervien en cada unha dos xogos utilizados.
- Desenvolver habilidades básicas relacionadas con as carreiras, saltos e lanzamentos.
- Participar con independencia do nivel da condición física e do nivel de habilidade, mostrando actitudes de constancia e traballo.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

As sesións presentarán dúas tendencias en función do grao de aprendizaxe no que nos atopemos: nun primeiro estadio recurriremos ós estilos de ensino e aprendizaxe de búsqueda e descubrimento, de modo que os propios alumnos e alumnas levarán a cabo exercicios en forma de ensaio error para ir descartando as opcións menos recomendables na execución das habilidades, e ir recopilando aquelas solucións que lles axudarán a acadar un maior rendemento na habilidade da que se trate. A organización será en grande grupo, e no segundo estadio, onde trataremos de ensinar a técnica ortodoxa das habilidades, utilizaremos un estilo máis directivo, orientando as conclusións do alumnado cara a execucións concretas.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 1	AS CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE
TEMPORALIZACIÓN: Do día 15 de setembro ó día 30 de outubro 2021: 12 sesións	
Sesión 1	Visualización dun vídeo sobre as capacidades físicas.
Sesión 2-3	Xogos de carreiras. Diferentes tipos de resistencia.
Sesión 4-5	A velocidade como compoñente básica nas carreiras de corta duración.
Sesión 6-7	A forza rápida e explosiva nos saltos en largo e alto.
Sesión 8-9	A forza rápida e explosiva nos lanzamentos de diferentes móbiles.
Sesión 8-9	A forza rápida e explosiva nos lanzamentos de diferentes móbiles
Sesión 10	A flexibilidade como facilitadora.
Sesión 11-12	Aplicación dunha lista de control sobre contidos utilizados

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** constará dunha observación acerca do grao de dominio das habilidades básicas asociadas e unha exploración sobre a capacidade do grupo de atopar solucións ós problemas motores que se lles plantexen. A **avaliación formativa** consistirá en rexistrar a evolución do aprendizaxe da técnica día a día, e sobre todo, a observación da posta en práctica de contidos actitudinais (respecto polos demais, afán de autosuperación, pracer pola práctica deportiva, axuda ós compañeiros e compañeiras...). A **avaliación sumativa** consistirá nunha proba final onde se valorará a evolución na adquisición da técnica.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA: EN FORMA COA COMBA

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O salto de comba constitúense nun contido que, debido á implicación da gran cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor do alumnado. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora da metodoloxía de ensino da comba, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

UNIDADE DIDÁCTICA 2º :EN FORMA COA COMBA	Curso: 2ºESO
<p>CONTIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto e aceptación das regras nas actividades practicadas. • Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, coma fenómeno social e cultural. • Aceptación do propio nivel de execución así como os das demais persoas, e disposición positiva cara a súa millora. • Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións de comba individual e colectiva. • Práctica de actividades e coreografías coa comba. • Execución de habilidades motrices técnico-tácticas simples vinculadas aos saltos de comba. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos saltos de comba. 	
<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recoñece as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas coma formas de inclusión social e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas. • Resolver situacións individuais simples aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situacións de colaboración utilizando as estratexias máis xeitadas. 	

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • Amona tolerancia e deportividade • Colabora nas actividades grupais, respetando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para o logro dos obxectivos. • Respeto ás demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. • Aplica os aspectos básicos e das habilidades específicas adaptadas máis simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de inicio, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitado á súa idade. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Traballos colaborativos 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Combas curtas e longas . conos. Balóns de baloncesto, e grabación en vídeo		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 2	TÍTULO: EN FORMA COA COMBA.
TEMPORALIZACIÓN: Do día 2 de novembro ó día 30 de novembro de 2021 : 8 sesións	
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión.
Sesión 1	Salto e recepción no chan,
Sesión 2	Os diferentes tipos de saltos
Sesión 3	Saltos por parejas.
Sesión 4	Saltos en grupo.
Sesión 5	Realización de coreografías con la comba.
Sesión 6	Colaboración co alumnado menos capaz.
Sesión 7	Traballo en equipo a través das combas.
Sesión 8	Comba colectiva e diferentes retos coa comba

3ª UNIDADE DIDÁCTICA: “APRENDEMOS PRIMEIROS AUXILIOS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

É necesario destacar a importancia dos primeiros auxilios como contido dentro da Educación Física, transmitindo ao alumnado unha serie de coñecementos básicos e ensinándolles pautas de actuación ante os accidentes e lesións máis frecuentes na actividade física. É un contido que pode resultar de extraordinaria utilidade para o alumnado, pola súa aplicabilidade e funcionalidade na vida cotiá. En Educación Física debemos dotar ao alumnado dos coñecementos, habilidades e actitudes necesarias para que a práctica sexa máis segura e poida actuar ante determinadas situacións accidentais básicas, tanto deportivas como cotiás ou de lecer.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer as principais normas de prevención,
- pautas de actuación e primeiros auxilios.
- Practicar os primeiros auxilios ante as lesións máis frecuentes na práctica físico-deportiva.
- Valorar a importancia vital que teñen estes contidos.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións do alumnado e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilo directo na primeira sesión para posteriormente ir hacia estilos de descubrimento en tódalas sesións . O traballo realizarase en parellas e en pequenos grupos, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	Título: APRENDEMOS PRIMEIROS AUXILIOS CURSO: 2ºESO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 4 de decembro ó día 20 de decembro 2021: 5 sesións	
Sesión 1, 2	Explicación y realización práctica da Reanimación Cardiovascular tanto en bebés, nenos ou adultos
Sesión 3, 4	Explicación e práctica do uso do DESA (Desfibrilador Semiautomático)
Sesión 5	Cómo actuar ante atragoamentos. A manobra de Heimlich tanto en bebés, nenos ou adultos

4ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como

favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 4º : IMOS XOGAR	CURSO:2ºESO
--	--------------------

<p>CONTIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do primeiro trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

5ª UNIDADE DIDÁCTICA: “ BUSCANDO O RITMO

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

A través das técnicas desta unidade didáctica trátase de tener un maior coñecemento das posibilidades e limitacións de noso corpo, así como de establecer unha relación cos compañeiros mediante a expresión e a comunicación e a través do espacio e o tempo.

A Unidade desenvolverase durante o terceiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer os medios técnicos de expresión corporal.
- Utilizar a relaxación e a respiración como método para mellorar o equilibrio psicofísico.
- Desenvolver as actividades con creatividade e participar de forma desinhibida.

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilos de descubrimento en tódalas ocasións. O traballo será ben en gran grupo, ben en grupos pequenos ou parellas, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	BUSCANDO O RITMO	2º ESO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 10 de xaneiro ó día 4 de febreiro 2022 8 sesións		
Sesión 1	Posibilidades de expresión con diferentes partes do corpo.	
Sesión 2	A respiración . Armonización cos movementos corporais.	
Sesión 3	O espacio. Utilización do espacio como medio de expresión e comunicación.	
Sesión 4	A relaxación. Utilización de contrastes e comunicación no verbal.	
Sesión 5-6-7-8	O ritmo. Reprodución e adaptación do movemento a estruturas rítmicas. O gim-Jazz. Danzas autóctonas etc... Taballos grupais do alumnado.	

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

Dado que os obxectivos desta unidade son predominantemente de tipo afectivo-actitudinal, mais que tratar de avaliar a destreza acadada por cada suxeito tecnicamente, trataremos de levar a cabo **unha avaliación continua** no seu sentido mais estricto, é dicir, tomando anotacións día a día acerca dos progresos na atención, no interés, na desinhibición e participación. **A avaliación inicial** estará identificada coas primeiras sesións, de onde sacaremos información acerca do seu coñecemento do tema, e a sumativa será o resultado final do rexistro diario mais do traballo grupal feito por eles.

6ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA: O TENIS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade na que a esixencia de rendemento se produce cada vez a mais temprana idade, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación, pero tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que

require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Ademáis a actividade físico deportiva de combate pode utilizar implementos que supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habitúadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en cáseque calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, bádminton...)

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un e os deportes de loita e con implementos como os citados considerámoslos axeitado para lograrlo. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

Ubicámola na terceira avaliación.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Familiarizarse co manexo de móbiles mediante implementos: palas, raquetas...
- Asimilar esas habilidades como parte fundamental dun futuro aprendizaxe deportivo (bádminton, tenis...)
- Recoñecer a accesibilidade cáseque en calquera medio da práctica deportiva con implementos.
- Desenvolver un interese e unha notable afección pola práctica destas actividades físicas e deportivas.
- Identificar, asimilar e comprender os conceptos “cooperación” e “oposición”, e asumir a importancia dos mesmos en tódalas actividades humanas.
- Resolver problemas derivados da oposición motriz pura contra adversarios, así como asumir os roles e identificar as accións motrices nunha situación de cooperación-oposición.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe que usaremos nesta unidade didáctica tenderán, fundamentalmente, á directividade, tanto no aprendizaxe técnico de manexo dos implementos como no control, adaptación, progresión etc. do móbil a través de ditos implementos. No xogo por parellas, sin embargo, predominará un estilo de descubrimento que guíe o aprendizaxe táctico individual .

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	Título: “ OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA : O TENIS. ”
TEMPORALIZACIÓN: Do día 7 de febreiro ó día 17 de marzo 2022 10 sesións	

Sesión 1	O deporte: concepto, clasificacións. Os deportes de adversario de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias. O tenis: a raqueta, o espazo, a pelota, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e a pelota. Golpeos.
Sesión 2	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia a pelota no chan. Carreiras de relevos mantendo a pelota no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 3	O xogo 1+1, 2+2 ... Os tipos básicos de golpeo: dereito, revés, alto, medio, baixo. As traxectorias da pelota: directas, tensas, semitensas, bombeadas... A experimentación de tódolos tipos de golpeo.
Sesión 4	Os desprazamentos no tenis: as indicacións básicas e a importancia da mobilidade no xogador. O regulamento e forma de xogo: o xogo individual.
Sesión 5	O regulamento e forma de xogo: o xogo de dobres.
Sesión 6	Outros deportes de raqueta: especificacións materiais, espaciais, de puntuación...Xogos con ditos materiais.
Sesión 7-8	Partidillos de tenis individual e dobres mixtos
Sesión 9-10	Avaliación.Xogo con raqueta aplicación dunha escala descriptiva.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN

A avaliación desta unidade didáctica preséntase como moi complexa para nós, polo que ten por unha parte de compoñente actitudinal no seu plantexamento, e pola falta de criterios de avaliación concretos que poidamos aplicar de forma cuantitativa para cada alumno ou alumna.

Así pois, levaremos a cabo unha avaliación predominantemente cualitativa, na cal valoraremos a evolución na capacidade de elaborar estratexias de cooperación para acadar obxectivos comúns e poñelas en práctica. Tamén se valorarán os mesmos indicadores para as actividades de oposición pura, e incluso para as actividades de cooperación e oposición. Teremos en conta, tamén, a evolución na capacidade de cooperar, así como na posta en práctica de actividades de un contra un, tanto nos mecanismos de percepción e decisión, como no mecanismo de execución.

Nas dous últimas sesións, aplicaremos una observación sobre un xogo de raqueta na que ademáis observárase os golpes utilizados no xogo e a ocupación espacial.

7ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 7ª : IMOS XOGAR	CURSO:2ºESO
--	--------------------

CONTIDOS

- Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos.		
<ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 7	¡ IMOS XOGAR ¡	2º ESO
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do segundo trimestre		
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.	

Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...
-----------------	---

6ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA: O TENIS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade na que a esixencia de rendemento se produce cada vez a maior temprana idade, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación, pero tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Ademáis a actividade físico deportiva de combate pode utilizar implementos que supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habituais ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, bádminton...)

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre si un contra un e os deportes de loita e con implementos como os citados considerámoslos axeitados para lograrlo. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

Ubicámola na terceira avaliación.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Familiarizarse co manexo de móbiles mediante implementos: palas, raquetas...
- Asimilar esas habilidades como parte fundamental dun futuro aprendizaxe deportivo (bádminton, tenis...)
- Recoñecer a accesibilidade calquera en calquera medio da práctica deportiva con implementos.
- Desenvolver un interese e unha notable afección pola práctica destas actividades físicas e deportivas.
- Identificar, asimilar e comprender os conceptos “cooperación” e “oposición”, e asumir a importancia dos mesmos en tódalas actividades humanas.
- Resolver problemas derivados da oposición motriz pura contra adversarios, así como asumir os roles e identificar as accións motrices nunha situación de cooperación-oposición.

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe que usaremos nesta unidade didáctica tenderán, fundamentalmente, á directividade, tanto no aprendizaxe técnico de manexo dos implementos como no control, adaptación, progresión etc. do móbil a través de ditos implementos. No xogo por parellas, sin embargo, predominará un estilo de descubrimento que guíe o aprendizaxe táctico individual .

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	Título: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA : O TENIS.”
TEMPORALIZACIÓN: Do día 7 de febreiro ó día 17 de marzo 2022 10 sesións	
Sesión 1	O deporte: concepto, clasificacións. Os deportes de adversario de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias. O tenis: a raqueta, o espazo, a pelota, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e a pelota. Golpeos.
Sesión 2	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia a pelota no chan. Carreiras de relevos mantendo a pelota no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 3	O xogo 1+1, 2+2 ... Os tipos básicos de golpeo: dereito, revés, alto, medio, baixo. As traxectorias da pelota: directas, tensas, semitensas, bombeadas... A experimentación de tódolos tipos de golpeo.
Sesión 4	Os desprazamentos no tenis: as indicacións básicas e a importancia da mobilidade no xogador. O regulamento e forma de xogo: o xogo individual.
Sesión 5	O regulamento e forma de xogo: o xogo de dobres.
Sesión 6	Outros deportes de raqueta: especificacións materiais, espaciais, de puntuación...Xogos con ditos materiais.
Sesión 7-8	Partidillos de tenis individual e dobres mixtos
Sesión 9-10	Avaliación.Xogo con raqueta aplicación dunha escala descriptiva.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN

A avaliación desta unidade didáctica preséntase como moi complexa para nós, polo que ten por unha parte de compoñente actitudinal no seu plantexamento, e pola falta de criterios de avaliación concretos que poidamos aplicar de forma cuantitativa para cada alumno ou alumna.

Así pois, levaremos a cabo unha avaliación predominantemente cualitativa, na cal valoraremos a evolución na capacidade de elaborar estratexias de cooperación para acadar obxectivos comúns e poñelas en práctica. Tamén se valorarán os mesmos indicadores para as actividades de oposición pura, e incluso para as actividades de cooperación e oposición. Teremos en conta, tamén, a evolución na capacidade de cooperar, así como na posta en práctica de actividades de un contra un, tanto nos mecanismos de percepción e decisión, como no mecanismo de execución.

Nas dous últimas sesións, aplicaremos una observación sobre un xogo de raqueta na que ademáis observárase os golpes utilizados no xogo e a ocupación espacial.

8ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO”.

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de equipo constitúense nun contido que, debido á implicación de grande cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor dos alumnos. Pero a complexidade no seu ensino fai que en moitas ocasións se limite a súa capacidade educativa á adquisición de parámetros técnicos e, en raras ocasións, tácticos. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora metodolóxica de ensino dos deportes de equipo, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

A unidade didáctica desenvolverase no segundo trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer os deportes de equipo.
- Familiarizarse co móvil, co tempo e espacio, coas principais acotacións regulamentarias e coa relación cos compañeiros e adversarios.
- Asimilar os patróns tácticos de marcaxe e desmarque.
- Aprender a manexar o móvil, a progresar con él, a lanzalo, pasalo e recepcionalo.

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos á solución ou solucións dos problemas perceptivos e decisoriais plantexados. Por tanto, seguiremos o formato do descubrimento guiado en cuestións de iniciación á táctica individual (desmarque e marcaxe). A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo nas

primeiras etapas como un aprendizaxe recíproco mais adiante no aprendizaxe da técnica. A organización da clase será en gran grupo na maioría das situacións.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 8	Título: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO”
TEMPORALIZACIÓN: Do día 25 de abril ó día 22 de abril 2022 : 12 sesións	
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1-2	Os deportes de equipo: elementos comúns. Móvil, compañeiros, adversarios, espazo, tempo, regulamento. As habilidades comúns a tódolos deportes de equipo: manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe e desmarque, pase, lanzamento, posicións básicas... Iniciación mediante xogos predeportivos, rondos, 10 pases, 2x1... explicacións da universalidade das situacións para todos os deportes de equipo.
Sesión 3-4	O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co móvil.
Sesión 5-6	Xogos de pases en baloncesto con/sen bote, asimilación do ciclo de pasos do baloncesto, xogos en superioridade atacante.
Sesión 7	O deporte do baloncesto: regulamento básico. A progresión e o tiro en baloncesto sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos.
Sesión 8	O xogo dos dez pases con superioridade atacante (numérica, de movementos...). A restricción do espazo para o defensor. Finalización en canastra.
Sesión 9	O 2x1 con finalización en tiro. As carreiras de pases 3x0.
Sesión 10	O 1x1 con restriccións do defensor. O 1x1+1.
Sesión 11-12	O 3x3+1. 3x3 con restriccións dos defensores. Avaliación.

ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** levarémola a cabo sobre os contidos das primeiras sesións, anotando nunha folla de rexistro deseñada a tal efecto acerca da destreza que amosen os alumnos-as acerca dos contidos conceptuais e procedimentais a impartir. A partir de ahí axustaremos as sesións ó nivel do grupo.

A **avaliación formativa** constará de un rexistro diario onde se reflicta a evolución dos alumnos-as nos contidos procedimentais e acerca da adquisición dos contidos actitudinais.

A **avaliación sumativa** constará da evolución apreciada na comparación das anteriores, e da observación da destreza final adquirida no xogo global.

9ª UNIDADE DIDÁCTICA: O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade físico deportiva con implementos supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habitúadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, hockey patíns, hockey sala...), como seminatural (pelota basca, golf) como natural (palas na praia, béisbol na praia ou nun campo...). Así, e tendo en conta o enriquecemento no plano motor que supón o dominio do xogo con implementos ademais desta riqueza na amplitude de expectativas de práctica deportiva, o xogo con implementos pode ser considerado como unha aprendizaxe básica dentro da evolución motriz dos alumnos.

Curso 2º ESO __O FLORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO					
TEMPORALIZACIÓN: Do día 21 de marzo ó día 3 de xuño 2022 : 12 sesións					
CONTIDOS					
B4.1.	O Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario.				
B.4.2	Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos e actividades deportivas alternativos.				
B.4.4	Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos e tácticos así coma os regulamentarios dun deporte alternativo.				
B1.3	Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos				
B1.5	B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN					
		Esta	Ct	Ie	Cp
B4.2	Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	4.2 4.2.3 4.2.5			CAA CSC CSIE E
B1.3.	Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física	1.2.2 1.2.3			CSIE E
B1.5.	Integración social nas actividades físico-deportivas	1.3.2			CSC
ESTANDARES DE APRENDIZAXE					
EFB4.2.	Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.				
EFB4.2.3	Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos colectivos.				
EFB4.2.5	Formula estratexias ante situacións de colaboración oposición adaptándose as características dos participantes				
EFB1.2.2	Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas				

EFB.1.3.2	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	
COMPETENCIAS	METODOLOXÍA	INSTRUMENTOS
1.C.Linguística CCL	1 Mando directo	Observacion directa
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT	2 Descubrimento guiado	Pruebas prácticas
3.C. Dixital CDIG	3 Org x grupos reducidos	Rúbricas
4.C.Aprender a aprender CAA		
5.C.Sociais e cívicas CSC		
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE		
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC		
RECURSOS: sticks, bolas, pivotes, petos, asubio, porterías		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 9	O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO. 2º ESO
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica.Utilización dun vídeo.
Sesión 2	O implemento: concepto, utilización e deportes que o precisan. O hockey (tipos), a pelota vasca, os deportes de raqueta, o béisbol, o criquet, o croquet, o billar, o polo, o lacrosse, cesta punta... Tipos de implementos. O stick, agarre, golpeo e control. Manter a bola no aire, con ambas caras do stick, golpes repetidos contra a parede...
Sesión 3	Circuito de adquisición de técnica do stick. Control, adaptación, progresión, zig-zag, elevación de bola, golpeo en precisión, xiros sobre un mesmo coa bola controlada, etc.
Sesión 4	Introducción ó pase estático con ambas caras do stick, pase en movemento, exercicios por parellas sen oposición. Golpeo á portería (conos) ó finalizar a carreira de pases.
Sesión 5	O regate e a progresión con bola controlada en velocidade. Circuito de habilidade 1x0.
Sesión 6	Exercicios con limitación espacio temporal de 2x1 con finalización en gol. Xogos con portería de 3x2.
Sesión 7	Cos valados de porterías e os campos de banda a banda, xogos 2x2 en unha portería con restriccións técnicas para os defensores e axudas para os atacantes.
Sesión 8	Xogo global 4x4 e 5x5. Regulamento do floorball.
Sesión 9	Xogo de floorball.Competición entre equipos de clase.
Sesión 10	Competición e avaliación

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación inicial constará dun sondeo acerca dos coñecementos das actividades físicas e deportivas que precisan implementos que os alumnos e alumnas posúen, así como unha observación asistemática do grao de dominio dos implementos. A partir de aí determinamos o nivel inicial, que iremos comprobando co paso do tempo mediante a observación da evolución das habilidades específicas de manexo de implementos e iniciación deportiva que comprende esta

unidade didáctica.

A avaliación sumativa comprenderá, por unha parte, a consideración de tódolos datos que tomamos das sucesivas observacións, por outra o grao de habilidade acadado polo suxeito no circuito proposto e, sobre todo, a ponderación da consecución de obxectivos de carácter fundamentalmente actitudinal.

10ª UNIDADE DIDÁCTICA: NATACIÓN

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Nesta unidade didáctica realizarase no mes de xuño. A selección dos contidos apoiarase nos aprendizaxes fundamentais da natación. trátase Estará dirixida a todos e cada un dos alumnos e alumnas. Cada un debe ter a posibilidade de aprender desde a súa situación ou nivel. O cal nos leva por unha banda a establecer unha pedagogía diferenciada que implica deseñar situacións abertas que permitan realizar adaptacións individuais (utilizando variables didácticas) en función das respostas ou necesidades do alumnado, e por outro a concibir unha avaliación relativa que poña no tapete os progresos e aprendizaxes adquiridos por cada un. supón.

Se a adquisición e mellora das condutas motrices é unha das dúas grandes finalidades da EF, esta actividade (polas condicións do medio no que se desenvolve) ofrece a posibilidade de lograr novas condutas motrices que van permitir ao alumnado unha mellor adaptación ao medio acuático. As condutas motrices «terrestres» a penas van servirle no novo medio e por tanto verase obrigado a construír outras novas. O docente ten a enorme posibilidade de utilizar unha contorna diferente cargada de posibilidades educativas. Se ademais valoramos a implicación afectiva, a carga emocional da actividade e a utilidade da mesma podemos concluír que é moi interesante considerar a súa inclusión nas programacións de EF.

Levarase a cabo no mes de xuño. O concello ten una piscina descuberta e por mor do tempo só a utilizamos nese mes.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Mellorar as capacidades básicas a través do medio acuático.
- Coñecer e ser capaces de levar a cabo un quecemento xeral e específico no medio acuático.
- Desenvolver calidades motrices utilizando o xogo como medio.
- Concienciar sobre o esquema corporal.
- Utilizar e mellorar a comunicación en devandito medio.
- Concienciar para a mellora e conservación do medio natural.

Tamén contribúe ao desenvolvemento dos contidos transversais: - Educación para a paz xa que coas actividades que se propoñen pretendemos fomentar aos nosos alumnos actitudes de cooperación, autonomía, deportividade etc..., actitudes que baixo unha perspectiva educativa contribúen á educación para a paz. - Educación para a igualdade de oportunidades de ambos os sexos, posto que as actividades que propoñemos teñen como común denominador o respecto e valoración das características de ambos os sexos.

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Técnica de enseñanza: Instrucción directa o indagación. Modificación del mando directo, asignación de tarefas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, resolución de problemas, cooperación. *Estrategia en la práctica:* global o analítica.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 8	NATACIÓN
TEMPORALIZACIÓN: Do día 3 de xuño ó día 20 de xuño 2022: 6 sesións	
Sesión 1	“Póñome en forma”
Sesión 2	“Movémonos como peixes na auga”
Sesión 3	“Gústanos xogar”
Sesión 4,5 e 6	“Exprésome no medio acuático”

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica e nun medio diferente, o acuático, segundo, a actitude ante esta actividade.

Así, a **avaliación inicial** estará constituída pola observación das actitudes nunha primeira sesión. A **avaliación formativa** constará da observación e retroalimentación constante da evolución dos alumnos e alumnas, e a **avaliación sumativa** terá en conta todo este proceso para a formulación dun informe onde se reflicta a evolución do alumnado nestes aspectos e ademais eles presentarán xogos que terán que recoller da consulta en libros, internet etc..

5.3. CURSO: 3º ESO

	3º CURSO	Sesiões
1ª Avaliación	• Presentación e sesións introductorias: prevención, hixiene e protección fronte a COVID 19	1
	• Avaliación inicial	2
	• “Comprobo meu grao de condición física”	12
	• “Danzas do mundo”	6
	• “Repasamos primeiros auxilios”	1
	• ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre)	2
2ª Avaliación	• “Xogamos ao tenis”	8
	• “Xogamos ao baloncesto”	8
	• “A cooperación-oposición. O Acrosport”	4
	• ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre)	2
3ª Avaliación	• “ O floorball como deporte alternativo”	8
	• “Orientación no medio natural”	
	• A natación	6
	• ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesións ao longo do trimestre)	5 7
	• A natación	3

**1ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“COMPROBO MEU GRAO DE CONDICIÓN FÍSICA”**

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A pesar de que outras áreas do currículo se encargan de explicar de xeito teórico o funcionamento do organismo nos seres vivos, entre eles o ser humano, creemos que é unha función primordial da educación física amosar dende e para a práctica as distintas funcións que poden desenvolver os compoñentes do corpo humano, cales son as capacidades físicas e que grao de aptitude física poséese. Por isto, consideramos necesaria a súa inclusión no currículo neste curso, para que tódolos aprendizaxes posteriores na educación física se asenten sobre uns sólidos coñecementos acerca de tódolos procesos que teñen lugar á hora de realizar actividade físico-deportiva.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº1: COMPROBO O MEU GRAO DE CONDICIÓN FÍSICA	CURSO: 3º ESO
---	----------------------

CONTIDOS

- B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.
- B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.
- B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable
- B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
- B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva
- B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.
- B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde
- B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.
- B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.
- B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación
- B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • FB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados • EFB1.1.2 Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. • EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. • EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. 		
<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva • EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. • EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde • EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento • EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Cuestionarios. 	COMPETENCIAS <p>Competencia social e cívica.</p> <p>Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.</p> <p>Competencia aprender a aprender.</p> <p>Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.</p>	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asinación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Valados. Bancos suecos. Crono. Colchonetas. Quitamedos.		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 1	COMPROBO MEU GRAO DE CONDICIÓN FÍSICA.	
TEMPORALIZACIÓN: do 15 de setembro ao 30 de outubro 2021		12 sesións
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión	
Sesión 1	Visualización dun vídeo sobre as Capacidades físicas. Factores que inciden sobre a condición física. Efectos do exercicio físico sobre a saúde. Beneficios, riscos, Hábitos, alimentación.	
Sesión 2	A resistencia aeróbica. Carreira continua de alta duración e baixa intensidade, controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido acerca do aparato cardiorrespiratorio.	
Sesión 3	A resistencia aeróbica. Carreira continua de alta duración e baixa intensidade, controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido acerca do aparato cardiorrespiratorio.	
Sesión 4	Os fundamentos da forza: o aparato locomotor. O sistema óseo articular e o sistema muscular. O traballo de forza-resistencia cos grandes grupos musculares. Realización dun circuito.	
Sesión 5	A flexibilidade. Comprobación do grao de flexibilidade. Actividades estáticas.	
Sesión 6	A velocidade de desplazamento. ¿Cales son as miñas características?	
Sesión 7	A resistencia mixta. Utilización de actividades de carácter continuo variable.	
Sesión 8	A forza. Realización de un circuito de forza-resistencia.	
Sesión 9	A velocidade. Utilización de actividades de velocidade de reacción.	
Sesión 10	A flexibilidade. Actividades de carácter dinámico activas e pasivas.	
Sesión 11	Utilización de procedementos de avaliación . Aplicación de test.	
Sesión 12	Proba teórica e entrega de traballos.	

2ª UNIDADE DIDÁCTICA.
“DANZAS DO MUNDO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Ó longo de todo o aprendizaxe que se produciu na educación física da educación obrigatoria dos alumnos e alumnas, aspectos de tipo psicomotriz ou neuromuscular, como a coordinación, o equilibrio, o ritmo ou a lateralidade tiveron unha grande presenza, moitas veces dun xeito analítico, moitas veces con tarefas que non presentaban unha aparente transferencia con accións habituais nin con habilidades básicas ou específicas. Agora pretendemos traballar estes contidos dun xeito global, dinámico, dende a aplicación real dun conxunto de habilidades.

Ademáis, os compoñentes afectivos deste tipo de motricidade (desinhibición, relación táctil, coeducación...), e a comprensión dun elemento como é a música (interdisciplinaria) fan deste tema un obxecto de estudo moi interesante para o alumnado.

UNIDADE DIDÁCTICA 7º: DANZAS DO MUNDO					
				CURSO: 3º ESO	
CONTIDOS					
B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.					
B2..2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.					
B2..3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
B1..2 Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.		B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	CSC	Observación	B1.2
Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos		B2.1.1 B2.1.2 B2.1.3 B2.1.4	CCEC	Trabajos colaborativos. Pruebas Prácticas. Grabación.	B2.1 B2.2 B2.3
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
B2.1.1.Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.					
B2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.					
B2.1.3 Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras					
B2.1.4 Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou					

<p>grupos. B1.2.2.Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. B1.2.3.Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Listas • Grabacións 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CL) Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. CMCT Competencia aprender a aprender. (CAA) Competencia de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE. Conciencia e expresi.cult. CCEC.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Asignación de tarefas. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Reproductor música. Aula ordenador. Video		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 2	DANZAS DO MUNDO
TEMPORALIZACIÓN: do 2 de novembro ao 30 de novembro 2021	
	8 sesións
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	Presentación da unidades didáctica. Visualización dun vídeo.
Sesión 2	Memorización e creación de elementos coreográficos a ritmo dunha danza escollida (Polka, chapelois, baile galego...)
Sesión 3	Memorización e reprodución dunha danza rumana ou a Polonesa
Sesión 4	Memorización do ritmo e elementos coreográficos dunha danza do século XVII “Jenny pluck Pears” ou calquera das danzas seleccionadas
Sesión 5	Reprodución de tódalas danzas traballadas
Sesión 6	Montaxe dunha danza sinxela
Sesións 8	Coreografías das diferentes danzas

3ª UNIDADE DIDÁCTICA: “REPASAMOS PRIMEIROS AUXILIOS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

É necesario destacar a importancia dos primeiros auxilios como contido dentro da Educación Física, transmitindo ao alumnado unha serie de coñecementos básicos e ensinándolles pautas de actuación ante os accidentes e lesións máis frecuentes na actividade física. É un contido que pode resultar de extraordinaria utilidade para o alumnado, pola súa aplicabilidade e funcionalidade na vida cotiá. En Educación Física debemos dotar ao alumnado dos coñecementos, habilidades e actitudes necesarias para que a práctica sexa máis segura e poida actuar ante determinadas situacións accidentais básicas, tanto deportivas como cotiás ou de lecer.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº3: APRENDEMOS PRIMEIROS AUXILIOS	
FÍSICA	CURSO: 3º ESO
CONTIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. • B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. • B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. • B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. • B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. 	

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. • EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. • EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. • EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS	METODOLOXÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Cuestionarios. 	Competencia social e cívica. Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Maniquí RCP, Colchonetas...		

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer as principais normas de prevención,
- pautas de actuación e primeiros auxilios.
- Practicar os primeiros auxilios ante as lesións máis frecuentes na práctica físico-deportiva.
- Valorar a importancia vital que teñen estes contidos.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	Título: APRENDEMOS PRIMEIROS AUXILIOS
TEMPORALIZACIÓN: do 1 de decembro ao 20 de decembro 2021 6 sesións	
Sesión 1	Explicación y realización práctica da Reanimación Cardiovascular tanto en bebés, nenos ou adultos. Explicación e práctica do uso do DESA (Desfibrilador Semiautomático)
Sesión 2	Cómo actuar ante atragoamentos. A manobra de Heimlich tanto en bebés, nenos ou adultos

4ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 4ª : IMOS XOGAR	CURSO:3ºESO
--	--------------------

CONTIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
CRITERIOS DE AVALIACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do primeiro trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

5ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA: O TENIS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade na que a esixencia de rendemento se produce cada vez a mais temprana idade, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación, pero tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Ademáis a actividade físico deportiva de combate pode utilizar implementos que supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habitadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en cáseque calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, bádminton...)

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un e os deportes de loita e con implementos como os citados considerámoslos axeitado para lograrlo. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

Ubicámola na terceira avaliación.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Familiarizarse co manexo de móbiles mediante implementos: palas, raquetas...
- Asimilar esas habilidades como parte fundamental dun futuro aprendizaxe deportivo (bádminton, tenis...)
- Recoñecer a accesibilidade cáseque en calquera medio da práctica deportiva con implementos.
- Desenvolver un interese e unha notable afección pola práctica destas actividades físicas e deportivas.
- Identificar, asimilar e comprender os conceptos “cooperación” e “oposición”, e asumir a importancia dos mesmos en tódalas actividades humanas.
- Resolver problemas derivados da oposición motriz pura contra adversarios, así como asumir os roles e identificar as accións motrices nunha situación de cooperación-oposición.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe que usaremos nesta unidade didáctica tenderán, fundamentalmente, á directividade, tanto no aprendizaxe técnico de manexo dos implementos como no control, adaptación, progresión etc. do móbil a través de ditos implementos. No xogo por parellas, sin embargo, predominará un estilo de descubrimento

que guíe o aprendizaxe táctico individual .

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	Título: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA : O TENIS.”
TEMPORALIZACIÓN: Do día 10 de xaneiro ó día 4 de febreiro 2022 10 sesións	
Sesión 1	O deporte: concepto, clasificacións. Os deportes de adversario de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias. O tenis: a raqueta, o espazo, a pelota, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e a pelota. Golpeos.
Sesión 2	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia a pelota no chan. Carreiras de relevos mantendo a pelota no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 3	O xogo 1+1, 2+2 ... Os tipos básicos de golpeo: dereito, revés, alto, medio, baixo. As traxectorias da pelota: directas, tensas, semitensas, bombeadas... A experimentación de tódolos tipos de golpeo.
Sesión 4	Os desprazamentos no tenis: as indicacións básicas e a importancia da mobilidade no xogador. O regulamento e forma de xogo: o xogo individual.
Sesión 5	O regulamento e forma de xogo: o xogo de dobres.
Sesión 6	Outros deportes de raqueta: especificacións materiais, espaciais, de puntuación...Xogos con ditos materiais.
Sesión 7-8	Partidillos de tenis individual e dobres mixtos
Sesión 9-10	Avaliación.Xogo con raqueta aplicación dunha escala descriptiva.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN

A avaliación desta unidade didáctica preséntase como moi complexa para nós, polo que ten por unha parte de compoñente actitudinal no seu plantexamento, e pola falta de criterios de avaliación concretos que poidamos aplicar de forma cuantitativa para cada alumno ou alumna.

Así pois, levaremos a cabo unha avaliación predominantemente cualitativa, na cal valoraremos a evolución na capacidade de elaborar estratexias de cooperación para acadar obxectivos comúns e poñelas en práctica. Tamén se valorarán os mesmos indicadores para as actividades de oposición pura, e incluso para as actividades de cooperación e oposición. Teremos en conta, tamén, a evolución na capacidade de cooperar, así como na posta en práctica de actividades de un contra un, tanto nos mecanismos de percepción e decisión, como no mecanismo de execución.

Nas dous últimas sesións, aplicaremos una observación sobre un xogo de raqueta na que ademáis observarse os golpes utilizados no xogo e a ocupación espacial.

6ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO”.

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de equipo constitúense nun contido que, debido á implicación de grande cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor dos alumnos. Pero a complexidade no seu ensino fai que en moitas ocasións se limite a súa capacidade educativa á adquisición de parámetros técnicos e, en raras ocasións, tácticos. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora da metodoloxía de ensino dos deportes de equipo, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

A unidade didáctica desenvolverase no segundo trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer os deportes de equipo.
- Familiarizarse co móvil, co tempo e espacio, coas principais acotacións regulamentarias e coa relación cos compañeiros e adversarios.
- Asimilar os patróns tácticos de marcaxe e desmarque.
- Aprender a manexar o móvil, a progresar con él, a lanzalo, pasalo e recepcionalo.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos á solución ou solucións dos problemas perceptivos e decisionais plantexados. Por tanto, seguiremos o formato do descubrimento guiado en cuestións de iniciación á táctica individual (desmarque e marcaxe). A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo nas

primeiras etapas como un aprendizaxe recíproco mais adiante no aprendizaxe da técnica. A organización da clase será en gran grupo na maioría das situacións.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 7	Título: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO”
TEMPORALIZACIÓN: Do día 7 de febreiro ó día 7 de marzo 2022 : 12 sesións	
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1-2	Os deportes de equipo: elementos comúns. Móvil, compañeiros, adversarios, espacio, tempo, regulamento. As habilidades comúns a tódolos deportes de equipo: manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe e desmarque, pase, lanzamento, posicións básicas... Iniciación mediante xogos predeportivos, rondos, 10 pases, 2x1... explicacións da universalidade das situacións para todos os deportes de equipo.
Sesión 3-4	O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co móvil.
Sesión 5-6	Xogos de pases en baloncesto con/sen bote, asimilación do ciclo de pasos do baloncesto, xogos en superioridade atacante.
Sesión 7	O deporte do baloncesto: regulamento básico. A progresión e o tiro en baloncesto sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos.
Sesión 8	O xogo dos dez pases con superioridade atacante (numérica, de movementos...). A restricción do espacio para o defensor. Finalización en canastra.
Sesión 9	O 2x1 con finalización en tiro. As carreiras de pases 3x0.
Sesión 10	O 1x1 con restriccións do defensor. O 1x1+1.
Sesión 11-12	O 3x3+1. 3x3 con restriccións dos defensores. Avaliación.

ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** levarémola a cabo sobre os contidos das primeiras sesións, anotando nunha folla de rexistro deseñada a tal efecto acerca da destreza que amosen os alumnos-as acerca dos contidos conceptuais e procedimentais a impartir. A partir de ahí axustaremos as sesións ó nivel do grupo.

A **avaliación formativa** constará de un rexistro diario onde se reflicta a evolución dos alumnos-as nos contidos procedimentais e acerca da adquisición dos contidos actitudinais.

A **avaliación sumativa** constará da evolución apreciada na comparación das anteriores, e da observación da destreza final adquirida no xogo global.

**6ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“A COOPERACIÓN-OPOSICIÓN.O ACROSPORT”**

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade competitiva, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación entendida como aunar os esforzos cara un obxectivo común, nunha actitude sinérxica que, de non constar da implicación de todos e cada un dos membros do grupo, non se acadará para ningún deles. Tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un, pero tamén que eses mesmos alumnos se vexan obrigados a aunar esforzos para acadar un obxectivo, e incluso que teñan que competir entre grupos. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº6 A COOPERACIÓN-OPOSICIÓN. O ACROSPORT					
CURSO: 3º ESO					
CONTIDOS					
B1.5 Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.					
B1.10 Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas..					
B2.2 Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
B1.2 Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.		B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	CSC	Observac.	B1.5
B1.4 Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.		B1.4.1 B1.4.3	CSIEE CSC	Observac.	B1.10
B2.1 Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos		B2.1.1	CCEC	Trabajos colaborativos. Pruebas Prácticas. Grabación	B2.2

<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</p> <p>B1.2.1 A moso tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>B1.41 Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>B1.4.3 Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable</p> <p>B2,1.1 Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade</p>		
<p>INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Grabacións 	<p>COMPETENCIAS</p> <p>Competencia social e cívica.(CL)</p> <p>Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.</p> <p>CMCT</p> <p>Competencia aprender a aprender. (CAA)</p> <p>Competencia de iniciativa e espírito emprendedor</p> <p>CSIEE.</p> <p>Conciencia e expresi.cult.</p> <p>CCEC.</p>	<p>METODOLOXÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
<p>RECURSOS: Balóns. Cordas. Bancos suecos.Crono. Reprodutor música Colchonetas. Quitamedos. Video</p>		

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.**SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.**

U.D. nº 6	Título: A COOPERACIÓN–OPOSICIÓN.O ACROSPORT
TEMPORALIZACIÓN: do 7 de marzo ao 8 de abril 2022 10 sesións	
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	<p>A cooperación: concepto. A importancia do traballo en equipo. A facilidade de consecución de obxectivos con esforzos parciais.</p> <p>O traballo cooperativo: fases.</p> <p>Organización do grupo.</p> <p>Posta en acción.</p> <p>Desenvolvemento e feedbacks da acción.</p> <p>Problema de resolución de todo o grupo: dende o ximnasio e cun pasillo de bancos suecos, sen tocar o chan facer un tatami no outro extremo de colchonetas. Toma de tempos e comparación coa eficacia en clases sucesivas.</p> <p>Xogos de cooperación grupal: baile de picas, pasar o balón en círculo (todos con balón), pasar ó compañeiro por riba da cabeza...</p> <p>Problemas grupais de resolución conxunta pre-acroport.</p>
Sesión 2	O Tono e o control corporal en diferentes posicións. Os xiros sobre o eixo transversal. Volteos hacia diante e atrás.
Sesión 3	<p>A cooperación coa parella.</p> <p>Execución de figuras con problemas de complexidade crecente en torno a número de apoios. Experimentación, metodoloxía de descubrimento.</p> <p>Execución de figuras de acroport por parellas.</p> <p>Resolución de problemas por tríos.</p>
Sesión 4	<p>O acroport como disciplina cooperativa.</p> <p>Execución de elementos de acroport por grupos de 5-6 persoas.</p> <p>Execución de elementos todo o grupo.</p> <p>Resaltar a importancia de cada membro do grupo no éxito final do proceso e acadamento de obxectivos. Reflexión final e relación con temas transversais (educación para a paz, democracia, educación cívica e moral..)</p>
Sesión 5	<p>A oposición: concepto e experimentación.</p> <p>As actividades de loita 1x1. Resolución de problemas motores con distintos tipos de agarres sobre o compañeiro que debe zafarse.</p> <p>Actividades de loita con distintos agarres e regulamentos.</p>
Sesión 7	<p>A cooperación-oposición.</p> <p>Xogos grupais de forza onde haxa que manter a cooperación para superar a oposición do equipo rival. Rouba do tesouro, A manifestación, Os piratas na illa, A loita polo alumno.</p>
Sesión 8	Presentación, por parte dos alumnos, de figuras de dos e tres, de 4 ou 5 e duha pirámide humana. Comenzo das coreografías
Sesión 9-10	Coreografías de acroesport: elaboración e valoración dos traballos

7ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 7º : IMOS XOGAR	CURSO:3ºESO
--	--------------------

CONTIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
CRITERIOS DE AVALIACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 7	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do segundo trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

8ª UNIDADE DIDÁCTICA: O FLORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade físico deportiva con implementos supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habituadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, hockey patíns, hockey sala...), como seminatural (pelota basca, golf) como natural (palas na praia, béisbol na praia ou nun campo...). Así, e tendo en conta o enriquecemento no plano motor que supón o dominio do xogo con implementos ademais desta riqueza na amplitude de expectativas de práctica deportiva, o xogo con implementos pode ser considerado como unha aprendizaxe básica dentro da evolución motriz dos alumnos.

Curso 3º ESO __O FLORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO					
TEMPORALIZACIÓN: do 4 de maio ao 14 de maio de 2022		Nº sesións: 10			
CONTIDOS					
B4.1.	O Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario.				
B.4.2	Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos e actividades deportivas alternativos.				
B.4.4	Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos e tácticos así coma os regulamentarios dun deporte alternativo.				
B1.3	Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos				
B1.5	B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.				
CRITERIOS DE AVALIACION		Esta	Ct	Ie	Cp
B4.2	Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	4.2 4.2.3 4.2.5			CAA CSC CSIE E
B1.3.	Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física	1.2.2 1.2.3			CSIE E
B1.5.	Integración social nas actividades físico-deportivas	1.3.2			CSC
ESTANDARES DE APRENDIZAXE					
EFB4.2.	Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.				
EFB4.2.3	Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos colectivos.				
EFB4.2.5	Formula estratexias ante situacións de colaboración oposición adaptándose as características dos participantes				
EFB1.2.2	Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas				

EFB.1.3.2	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	
COMPETENCIAS	METODOLOXÍA	INSTRUMENTOS
1.C.Linguística CCL	1 Mando directo	Observacion directa
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT	2 Descubrimento guiado	Pruebas prácticas
3.C. Dixital CDIG	3 Org x grupos reducidos	Rúbricas
4.C.Aprender a aprender CAA		
5.C.Sociais e cívicas CSC		
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE		
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC		
RECURSOS: sticks, bolas, pivotes, petos, asubio, porterías		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 8	O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO.
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica.Utilización dun vídeo.
Sesión 2	O implemento: concepto, utilización e deportes que o precisan. O hockey (tipos), a pelota vasca, os deportes de raqueta, o béisbol, o criquet, o croquet, o billar, o polo, o lacrosse, cesta punta... Tipos de implementos. O stick, agarre, golpeo e control. Manter a bola no aire, con ambas caras do stick, golpes repetidos contra a parede...
Sesión 3	Circuito de adquisición de técnica do stick. Control, adaptación, progresión, zig-zag, elevación de bola, golpeo en precisión, xiros sobre un mesmo coa bola controlada, etc.
Sesión 4	Introducción ó pase estático con ambas caras do stick, pase en movemento, exercicios por parellas sen oposición. Golpeo á portería (conos) ó finalizar a carreira de pases.
Sesión 5	O regate e a progresión con bola controlada en velocidade. Circuito de habilidade 1x0.
Sesión 6	Exercicios con limitación espacio temporal de 2x1 con finalización en gol. Xogos con portería de 3x2.
Sesión 7	Cos valados de porterías e os campos de banda a banda, xogos 2x2 en unha portería con restriccións técnicas para os defensores e axudas para os atacantes.
Sesión 8	Xogo global 4x4 e 5x5. Regulamento do floorball.
Sesión 9	Xogo de floorball.Competición entre equipos de clase.
Sesión 10	Competición e avaliación

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación inicial constará dun sondeo acerca dos coñecementos das actividades físicas e deportivas que precisan implementos que os alumnos e alumnas posúen, así como unha observación asistemática do grao de dominio dos implementos. A partir de aí determinamos o nivel inicial, que iremos comprobando co paso do tempo mediante a observación da evolución das habilidades específicas de manexo de implementos e iniciación deportiva que comprende esta

unidade didáctica.

A avaliación sumativa comprenderá, por unha parte, a consideración de tódolos datos que tomamos das sucesivas observacións, por outra o grao de habilidade acadado polo suxeito no circuito proposto e, sobre todo, a ponderación da consecución de obxectivos de carácter fundamentalmente actitudinal.

9º UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se convirte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 7º : IMOS XOGAR	CURSO:3ºESO
--	--------------------

<p>CONTIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 9	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do terceiro trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

10ª UNIDADE DIDÁCTICA: NATACIÓN

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Nesta unidade didáctica realizarase no mes de xuño. A selección dos contidos apoiárase nos aprendizaxes fundamentais da natación. Trátase de estar dirixida a todos e cada un dos alumnos e alumnas. Cada un debe ter a posibilidade de aprender desde a súa situación ou nivel. O cal nos leva por unha banda a establecer unha pedagogía diferenciada que implica deseñar situacións abertas que permitan realizar adaptacións individuais (utilizando variables didácticas) en función das respostas ou necesidades do alumnado, e por outro a concibir unha avaliación relativa que poña no tapete os progresos e aprendizaxes adquiridos por cada un. supón.

Se a adquisición e mellora das condutas motrices é unha das dúas grandes finalidades da EF, esta actividade (polas condicións do medio no que se desenvolve) ofrece a posibilidade de lograr novas condutas motrices que van permitir ao alumnado unha mellor adaptación ao medio acuático. As condutas motrices «terrestres» a penas van servirle no novo medio e por tanto verase obrigado a construír outras novas. O docente ten a enorme posibilidade de utilizar unha contorna diferente cargada de posibilidades educativas. Se ademais valoramos a implicación afectiva, a carga emocional da actividade e a utilidade da mesma podemos concluír que é moi interesante considerar a súa inclusión nas programacións de EF.

Levarase a cabo no mes de xuño. O concello ten unha piscina descuberta e por mor do tempo só a utilizamos nese mes.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Mellorar as capacidades básicas a través do medio acuático.
- Coñecer e ser capaces de levar a cabo un quecemento xeral e específico no medio acuático.
- Desenvolver calidades motrices utilizando o xogo como medio.
- Concienciar sobre o esquema corporal.
- Utilizar e mellorar a comunicación en devandito medio.
- Concienciar para a mellora e conservación do medio natural.

Tamén contribúe ao desenvolvemento dos contidos transversais: - Educación para a paz xa que coas actividades que se propoñen pretendemos fomentar aos nosos alumnos actitudes de cooperación, autonomía, deportividade etc..., actitudes que baixo unha perspectiva educativa contribúen á educación para a paz. - Educación para a igualdade de oportunidades de ambos os sexos, posto que as actividades que propoñemos teñen como común denominador o respecto e valoración das características de ambos os sexos.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Técnica de enseñanza: Instrucción directa o indagación. Modificación del mando directo, asignación de tarefas, descubrimento guiado, enseñanza recíproca, resolución de problemas, cooperación. *Estrategia en la práctica:* global o analítica.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 10	NATACIÓN
TEMPORALIZACIÓN: Do día 1 de xuño ó día 20 de xuño 2021: 6 sesións	
Sesión 1	“Póñoome en forma”
Sesión 2	“Movémonos como peixes na auga”
Sesión 3	“Gústanos xogar”
Sesión 4,5 e 6	“Exprésome no medio acuático”

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica e nun medio diferente, o acuático, segundo, a actitude ante esta actividade.

Así, **a avaliación inicial** estará constituída pola observación das actitudes nunha primeira sesión. **A avaliación formativa** constará da observación e retroalimentación constante da evolución dos alumnos e alumnas, e **a avaliación sumativa** terá en conta todo este proceso para a formulación dun informe onde se reflicta a evolución do alumnado nestes aspectos e ademais eles presentarán xogos que terán que recoller da consulta en libros, internet etc..

6. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 2 CICLO: 4º ESO

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos común
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque 1 común**, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contomo, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque 2 trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de acción motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O bloque 3 inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, seguindo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque 4 de Xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

6.1. 4º CURSO DA ESO

6.1.1. Bloque 1 Contidos común

6.1.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

Bloque 1		Contidos comúns		4º ESO		
Criterios de Avaliación		Estándares de Aprendizaxe		Mínimos Competencias		
<p>B1.1 Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividades físicas, en relación coas súas características</p>		<p>EFB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais de sesión de acordo os contidos que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</p>		<p>1.2 E quen de elaborar autónomos quencementos xerais</p>		<p>CSC CMCCT</p>
<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando a eliminación de obstáculos a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas</p>		<p>B1.2.1 A moza tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>		<p>B1.2.1 A moza tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador.</p> <p>B1.2.2 Colabora nas actividades grupais asumindo as súas responsabilidades.</p> <p>B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo con independencia do nivel de destreza.</p>		<p>CSC</p>
<p>B1.3 Recoñece as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno</p>		<p>EFB1.3.1 Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza críticamente 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.</p>		<p>EFB1.3.2 Respecta o seu contorno.</p> <p>EFB1.3.3 Ten unha actitude crítica respecto os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer e a actividade física e o deporte</p>		<p>CSC</p>
<p>B1.4 Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento</p>		<p>EFB1.4.1 Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/ou para as demais persoas.</p>		<p>EFB1.4.2 Atende a criterios básicos de seguridade na súa participación nas distintas actividades de clase</p>		<p>CSIEE CSC</p>

	<p>EFB1.4.2 describe os protocolos para activar os servizos de emerxencias e de protección do contorno.</p> <p>EFB1.4.3 Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado coa que se realiza n nun contorno non estable</p>		
<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes</p>	<p>EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixita is propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información.</p> <p>EFB1.5.2 Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos</p>	<p>CD CCL</p>

6.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 1		Contidos comúns		4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo r	Obx		
<p>B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se va a realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p>	1- Preparación quencemento autónomo e a prevención de lesións	1º Trim	g m		
<p>B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</p>	<p>1 Campionato Voleibol en cada curso da etapa adoptando os diferentes papeis e función</p> <p>2 Campionato de indiana en cada curso da etapa asumindo diferentes papeis e funcións</p> <p>3- Colabora na Planificación e desenvolvemento dos traballos coreográficos asumindo diferentes papeis e función.</p>	2º Trim 3º Trim	a b c d e g m ñ		
<p>B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	--A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable	1º Trim	a b g m		
<p>B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>-Os protocolos básicos dos primeiros auxilios: Contidos teóricos. Asistencia as sesións levadas a cabo por un profesor experto.</p> <p>-A importancia das axudas a prestar polos compañeiros durante as prácticas.</p> <p>-Insistir na correcta colocación do material a utilizar</p> <p>-A necesidade de colocar e recoller adecuadamente o material deportivo utilizado asumindo responsabilidades</p>	Último Trimestre Tódolos trimes	a b c d g m		
<p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	-Coloquios plantexados o desenvolvemento dos traballos de grupo, colaborativos e tamén nos competitivos.	Nas respectivas unidades didácticas	A b c d g m		

<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar información</p> <p>Relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</p>	<p>Visionado de vídeos en internet</p> <p>Elaboración de presentacións</p> <p>Elaboración de traballos que logo expoñerán valorándose as fontes de información, a selección da mesma, a exposición etc</p>	<p>Tódolos Trimestres</p>	<p>B e g h i m ñ o</p>
---	--	---------------------------	--

6.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1		Contidos comúns	4º ESO
Estándares de aprendizaxe		Mínimos	Instrumentos
EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.			Cuestionario
EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.			Traballo Proba
EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz		Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz	Observación Registro
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.		Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	Registro Observación
FB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.			Cuestionario Debate
EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizarlos na súa práctica de maneira autónoma.			Observación Registro
EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.			Traballos Debate
EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.		Valora as actividades físicas e a súa faceta enriquecedora	Registro Observación
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.			Observación
EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica		Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica	Registro
EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.		Prevención de lesións- accidentes (suspenderse das porterías, canastras, calzado axeitado, etc)	Registro
EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas			Traballos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. 			Debate

▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.		Cuestionario Observación
▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.		Traballos
▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. Aula virtual	Traballos Exposicions Presentacions Aula virtual
▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.		

METODOLOXIA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.
Os estilos de ensino centrarase sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así nas CD CCL propostas de búsqueda que eles terán que facer

6.1.2. que 2 actividades físicas e artístico-expresivas

6.1.2.1. .Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 2		Actividades Físicas artístico-expresivas		4ºESO
Obxectivo	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
B d g l m n ñ	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC
			EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC
				CCEC

			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	
--	--	--	--	--

6.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 2		Actividades físicas artístico-expresivas	4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe		Tempo	Obx
B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade	<ul style="list-style-type: none"> - Visualización de vídeos sobre traballos de composicións de aeróbic feitos en cursos anteriores. - Explicación das características da actividade, estrutura rítmica, tempos, pasos, etc. - Prácticas diferentes tipos de pasos de aeróbic ao ritmo da música - Traballar por frases musicais e por bloques - Montar unha coreografía en grupos, ensaiala e representala 		Último trimestre	bdglnñ

6.1.2.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2	Actividades Físicas artístico-expresivas	4º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrument de avaliación
EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.		Rexistros
EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	Axustadas as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, e as accións das demais persoas.	Rexistros
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Rexistros Listas
METODOLOXÍA: Os estilos de ensino serán variados, en función por unha parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa. Comenzaremos con reprodución de modelos, ensinanza recíproca e desubrimento guiado. O traballo será ben en gran grupo ao principio e logo grupos pequenos, parellas, buscando o aprendizaxe recíproco		

6.1.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde

6.1.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 3		Actividade física e saúde		4º ESO	
Obx	Contidos	Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Compet	
B F G H M	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. ▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. ▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. ▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	CMCCT	
b g m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. ▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a melloras das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	CMCCT	CMCCT
				CMCCT	CMCCT

6.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 3		Actividade física e saúde		4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo r	Obx		
<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p>	<p>-A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>-Métodos de mellora da flexibilidade: Dinámicos e estáticos. Os estiramientos como elemento imprescindible a hora de a bordara a actividade física</p> <p>-A correcta localización dos exercicios.</p> <p>-Ver a incidencia que pode ter una alimentación e hidratación adecuada en relación co exercicio físico e a saúde</p>	<p>1º Trim</p> <p>e parte no segundo</p>	<p>b</p> <p>f</p> <p>g</p> <p>h</p> <p>m</p>		
<p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p>	<p>-O quencemento autónomo e a prevención de lesións.</p> <p>-Execución do quencemento autónomo. Utilización de actividades de carácter continuo variable.</p> <p>-Exercicios de mellora de cada capacidade física : Resistencia, velocidade, forza, flexibilidade, forza-resistencia, etc utilizando distintos métodos.</p> <p>-Realización de circuitos</p> <p>-A relaxación como medio para enfrentarse a estímulos que requiren de concentración</p> <p>-Probos</p>	<p>1º Trim</p>	<p>b</p> <p>g</p> <p>m</p>		

6.1.3.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE I	Contidos común	4º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	Coñece as características e os beneficios das actividades físicas saudables.	Cuestionario
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.		Traballo Cuestionario
EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.		Traballos
EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.		Rexistro
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Participa nas actividades físicas programadas co fin de mellorar.	Enquisas Rexistro
EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades	Coñece e aplica os métodos para mellorar a súas capacidades físicas	Observación Rexistro
EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	Valora a súa aptitude física en tódalas dimensións relacionándoa coa saúde.	Rexistro Observación
<p>METODOLOXÍA: predominarán os estilos directivos, se ben trataremos de buscar nalgún momento a autonomía por parte dos alumnos-as e que deseñen eles os seus propios exercicios, baixo a supervisión do profesor.</p> <p>A organización da clase será en grande grupo, aínda que haberá tamén outro tipo de organizacións como traballo en circuíto ou en pequeno grupo, en función da capacidade que pretendamos traballar.</p> <p>As tarefas serán predominantemente de tipo pechado e de regulación interna, prestando especial importancia ós mecanismos de execución.</p>		

6.14. BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas

6.1.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4		Os xogos e as actividades deportivas	4º ESO	
O b x	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPE T
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. ▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. ▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	CAA CSIEE
A b c d g m	<p>B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. ▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. ▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. ▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades 	CAA CSIEE CAA CSIEE

			de éxito, en relación con outras situacións.	CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas. ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	
f g m	<p>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. ▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	CSC CMCCT

6.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas		4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo r	Obx
B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contomo da práctica	-Análise do Voleibol Manexo, a adaptación e control do movíl, pases, recepcións, lanzamentos, remates de voleibol. -Saques -Regulamento do Voleibol. -Habilidades ximnásticas: Utilización de diversas superficies de apoio e recoñecemento das zonas do soporte do corpo. -Utilización de movementos en todos os planos e eixos do movemento A india ca: os deportes alternativos.Fundamentos técnicos	2º Trimes 1º e 2º trimest 3º Trim.	a b g m
B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas , tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais	-O xogo 1x1 en Voleibol.- O xogo 2x2.-O xogo 3x3 -Sistemas defensivos 3:1:3 en voleibol. Sistema defensivo básico -Xogo 4x4. -Xogo 6x6 en voleibol -A india ca: situación 1x1, 2x2, -Utilización de estratexias básicas de xogo na India ca - Xogos tradicionais O populares - Outras modalidades de xogos populares	2º Trim 3º Trim 1º ou 2º según	a b c d g m
B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	-Concienciación da boa utilización do tempo de lecer e o aproveitamento dos espazos naturais.Os beneficios do contacto ca natureza . -Recoñecemento dos recorridos naturais utilizando o mapa. -insistir no respecto e coidado do entorno durante as prácticas -Talonamento dos pasos en 50 mt. Xogos de orientación -Xogos de orientación na cidade	3º trimes	f g m

6.1.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 4	Os xogos e as actividades deportivas	4º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. 	Utiliza e executa as técnicas adecuadas básicas das actividades individuais: Xogos populares, actividades ximnásticas, actividades atléticas.	Rexistro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	Coordina as accións propias coas do equipo e sitúase correctamente no terreo de xogo en accións de ataque e defensa	Observación Rexistro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	Ten en conta a seguridade persoal e colectiva durante a realización das actividades físico-deportivas os xogos.	Observación
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. 		Rexistro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. 		Rexistro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. 	E capaz de desenvolverse nas situacións de xogo de 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6 con un mínimo de continuidade e aplicando os conceptos básicos en ataque e defensa.	Rexistro Planilla
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. 		Rexistro Observación
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas. 		Observación
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. 		Traballos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. 		Traballos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	Comportase respectuosamente co medio natural	Observación
<p>METODOLOXÍA: a metodoloxía de ensino aprendizaxe dos xogos e deportes de colaboración-oposición vén sendo un tema de grande complexidade, e aínda é hoxe o día no que é necesario un grande dominio do tema para ir cambendo, mesmo dentro dunha mesma sesión, de estilo de ensino, de tipos de tarefas, de organización da clase... para acadar bos resultados.</p>		

7. UNIDADES DIDÁCTICAS 2º CICLO DA ESO (4ºCURSO)

	4º CURSO	Sesi3ns
1ª Avaliaci3n	<ul style="list-style-type: none"> • Presentaci3n e sesi3ns introductorias: prevenci3n, hixiene e protecci3n fronte a COVID 19 • Avaliaci3n Inicial • “Melloro as mi3as capacidades f3sicas” • “A indiaca” • “Refrescando o que sabemos sobre Primeiros auxilios” • ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesi3ns ao longo do trimestre) 	 1 2 12 6 1 2
2ª Avaliaci3n	<ul style="list-style-type: none"> • “ Xogamos ao P3dminton” • “Deportes paralimpicos” • ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesi3ns ao longo do trimestre) 	 6 8 8 2
3ª Avaliaci3n	<ul style="list-style-type: none"> • “O mapa e o comp3s en orientaci3n” • A Nataci3n • ”Imos a xogar” (realizarase xogo libre en determinadas sesi3ns ao longo do trimestre) 	 6 6 2
	<ul style="list-style-type: none"> • A Nataci3n 	3

**1ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS”**

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

En este nivel do ensino obrigatorio é importante a asimilación da importancia dunha correcta conservación e optimización do corpo como ente funcional. Así, a aptitude para a acción debe ser un valor que o alumnado teña moi presente ó longo da súa vida, e para isto é necesario un bagaxe de coñecementos teórico-prácticos para que cada persoa sexa capaz de identificar e analizar os medios e métodos ó seu alcance para conservar e mellorar cada unha das capacidades que comprende a súa condición física.

Así mesmo intentarase que nesta unidade didáctica os alumnos coñezan os diferentes tipos de lesións que se poden producir na vida cotiá e na práctica da actividade física, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.

Con este fin levamos a cabo esta unidade didáctica na cal proporcionaremos ós alumnos e alumnas este coñecemento básico que lles permitirá dispoñer de medios e métodos de adestramento para mellorar a súa condición física e para a prevención de lesións.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº1: MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS
CURSO: 4º ESO
<p>CONTIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. • B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. • B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo. • B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. • B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. • B3.2. Actividade física e saúde. • B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. • B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. • B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. • B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. • B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. • B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde. • B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 		
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</p> <ul style="list-style-type: none"> • EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. • EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal. • EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. • EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. 		
<ul style="list-style-type: none"> • FB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. • EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. • EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. • EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. • EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. • EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoa coa saúde. 		
<p>INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Cuestionarios. 	<p>COMPETENCIAS</p> <p>Competencia social e cívica.</p> <p>Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.</p> <p>Competencia aprender a aprender.</p> <p>Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.</p>	<p>METODOLOXÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
<p>RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Valados. Bancos suecos. Crono. Colchonetas. Quitamedos.</p>		

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Identificar as capacidades físicas básicas e derivadas como compoñentes da condición física.
- Recoñecer os medios e métodos de adestramento da condición física e saber aplicarlos en un esmo, así como os métodos de relaxación.
- Coñecer protocolos básicos de primeiros auxilios.
- Valorar a boa condición física e os beneficios que reporta a nivel de saúde física e mental, autoeficacia percibida, mejora de imagen corporal...
- Valorar os efectos negativos que determinados hábitos(fumar, beber,sedentarismo..) teñen sobre a condición física e sobre a saúde.

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Nesta unidade didáctica predominarán os estilos de ensino e aprendizaxe directivos, se ben trataremos de buscar nalgún momento a autonomía por parte dos alumnos e alumnas e que deseñen eles os seus propios exercicios, tomando como exemplo os propostos polo profesor e correxíndoos tamén o propio profesor, se ben buscando os razoamentos por parte do alumnado.

A organización da clase será en grande grupo, aínda que haberá tamén outro tipo de organizacións como traballo en circuíto ou en pequeno grupo, en función da capacidade que pretendamos traballar.

As tarefas serán predominantemente de tipo pechado e de regulación interna, prestando especial importancia ós mecanismos de execución, se ben o procesamento da información que se require non é tanto de tipo motor como de razoamento acerca dos medios e métodos que se propoñen.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 1	MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS.
TEMPORALIZACIÓN : 15 de setembro ao 30 de outubro 2021 13 sesións	
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica. O quencemento autónomo e a prevención de lesións.
Sesión 2	O quencemento autónomo (execución) . Métodos de desenvolvemento da resistencia. Os métodos fraccionados. Realización dun intervallo no parque Eugenio Granel.
Sesión 3	A forza.Desenvolvemento da forza relativa. Exercicios de autocarga para exercitar os grandes grupos musculares. Carga do compañeiro.
Sesión 4	A flexibilidade Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estático.
Sesión 5	A velocidade.Utilización de métodos fraccionados para el desenvolvemento da resistencia á velocidade. Xogos que a propician.
Sesión 6	A forza resistencia. Utilización de circuitos.
Sesión 7	A velocidade. Velocidade de aceleración.A velocidade no cambio de dirección e/ou sentido, xogos de encontro de traxectorias e esquivar compañeiros, aceleración contra resistencia.
Sesión 8	A flexibilidade. Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estáticos como. O Stretching como medio de mellora da flexibilidade.
Sesión 9	A resistencia anaeróbica
Sesión 10	Forza explosiva. Lanzamentos de balóns medicinais, lanzamentos de balóns.Os lanzamentos en atletismo. Explicación da importancia da forza nas súas distintas manifestacións para a execución de calquera tipo de habilidade motriz.
Sesión 11	Velocidade de desprazamento. Realización dun intervallo intensivo muy corto.
Sesión 12	A relaxación e respiración.Métodos de relaxación .
Sesión 13	Avaliación dos traballos deseñados e levados a cabo dunha capacidade física elixida por eles utilizando algún método de adestramento.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN

A **avaliación inicial** estará recollida nunha primeira toma de información, ó longo da primeira clase da unidade didáctica, mediante preguntas que dirixiremos ó alumnado acerca dos contidos teóricos e teórico-prácticos de que vai constar a unidade. A partir de aquí reconduciremos a unidade didáctica axustándoa ó nivel dos alumnos e alumnas. A **avaliación formativa** constará de observacións puntuais acerca dos contidos actitudinais que perseguimos ó longo das sesións. A **avaliación sumativa** consistirá na consideración global de aspectos como a comparativa de coñecementos entre o inicio e o final da unidade, o bagaxe de actitudes que amosou o alumno ou alumna ó longo da unidade, e aplicación de un test físico relacionado con lo tratado.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA:

“A INDIACA, UN DEPORTE ALTERNATIVO DE ADVERSARIO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Na sociedade actual, o avance tecnolóxico e a busca de novas sensacións levan ó deporte cara un terreo descoñecido ata o de agora. É dicir, que os deportes de nova creación fundaméntanse nuns materiais moi específicos para explotar novos recursos da motricidade humana. Por isto son moi interesantes dende un punto de vista educativo. Ademáis, presentan unha oferta moi variada que hoxe en día as persoas que non formen parte dunha asociación ou clube deportivo teñen ó alcance, e por isto poden pasar a formar parte fundamental do tempo de lecer dos nosos alumnos, no presente ou no futuro, co que é importante que os coñezan e os disfruten para que os demanden pola súa conta.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº6: A INDIACA		CURSO: 4º ESO
TEMPORALIZACIÓN Do 2 de novembro ao 30 de novembro 2021		DURACIÓN: 6 sesións
CONTIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo. • B1.10. Técnicas de traballo en equipo. • B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. • B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable. • B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. • B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 		
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as. • B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas. • B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. • B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. • EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma. • EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo. 		

<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. • EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. • EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. • EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. • EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Cuestionarios. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asíñación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Indiacas, redes, soportes e cintas delimitadoras.		

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer os novos deportes, as súas características, cómo acceder a eles...
- Practicar novos deportes e asimilar as características comúns que presentan.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Utilizaremos os nosos aprendizaxes sobre os deportes de equipo para transferir coñecementos.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	A INDIACA, UN DEPORTE ALTERNATIVO DE ADVERSARIO.
Sesión 1	Os novos deportes. Concepto. Clasificación. Visualización dun vídeo.
Sesión 2	Golpes básicos.Utilización de diferentes partes do corpo para o golpeo.
Sesión 3	As recepcións.Adaptacións dos golpes para campos reducidos.
Sesión 4	Aplicación de la técnica a situacións 2x2.
Sesión 5	Utilización de estratexias básicas de xogo. Liga entre toda a clase.
Sesión 6	Avaliación, mediante unha lista de control durante o xogo.

ORIENTACIONES SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica basearase no grao de implicación do alumnado coas actividades, e a aceptación dun uso correcto do seu tempo de lecer. Para isto observaremos o nivel de actividade acadado para cada contido proposto, e rexistraremos as opinións de alumnos e alumnas respecto a estas actividades.

**3ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“REFRESCAMOS OS PRIMEIROS AUXILIOS”**

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

É necesario destacar a importancia dos primeiros auxilios como contido dentro da Educación Física, transmitindo ao alumnado unha serie de coñecementos básicos e ensinándolles pautas de actuación ante os accidentes e lesións máis frecuentes na actividade física. É un contido que pode resultar de extraordinaria utilidade para o alumnado, pola súa aplicabilidade e funcionalidade na vida cotiá. En Educación Física debemos dotar ao alumnado dos coñecementos, habilidades e actitudes necesarias para que a práctica sexa máis segura e poida actuar ante determinadas situacións accidentais básicas, tanto deportivas como cotiás ou de lecer.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer as principais normas de prevención,
- pautas de actuación e primeiros auxilios.
- Practicar os primeiros auxilios ante as lesións máis frecuentes na práctica físico-deportiva.
- Valorar a importancia vital que teñen estes contidos.

ORIENTACIONES METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións do alumnado e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilo directo na primeira sesión para posteriormente ir hacia estilos de descubrimento en tódalas sesións . O traballo realizarase en parellas e en pequenos grupos, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	Título: REFRESCAMOS OS PRIMEIROS AUXILIOS	CURSO: 4ºESO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 4 de decembro ó día 20 de decembro 2021:		3 sesións
Sesión 1	Explicación y realización práctica da Reanimación Cardiovascular tanto en bebés, nenos ou adultos	
Sesión 2	Explicación e práctica do uso do DESA (Desfibrilador Semiautomático)	
Sesión 3	Cómo actuar ante atragoamentos. A manobra de Heimlich tanto en bebés, nenos ou adultos	

4ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se converte nun hábito, unha relación interpersoal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 4º : IMOS XOGAR	CURSO:4ºESO
--	--------------------

<h4>CONTIDOS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
<h4>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. <ul style="list-style-type: none"> • Probas prácticas. • Traballos colaborativos. • Observación indirecta. 	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. <ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº4	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do primeiro trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

5ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“UN DEPORTE DE ADVERSARIO: O PÁDMINTON

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de raqueta pertencen ó grupo de deportes de adversario. Seguimos traballando aspectos concretos da relación de cooperación e oposición mediante actividade motriz ,en concreto na modalidade dobres e mixta pero ademais, parécenos interesante que aprendan os aspectos de táctica individual que implica o xogo de un contra un en espazos separados. Asimesmo, en canto as habilidades específicas se refire, o golpeo do móvil cun implemento tipo raqueta é moi interesante, sobre todo tendo en conta a complexidade que conleva o xogo de oposición contra un adversario.

Etapa <u>4º ESO</u> / _ UN DEPORTE DE ADVERSARIO O PÁDMINTON				
TEMPORALIZACIÓN: do 10 de xaneiro ao 12 de marzo do 2022			Nº sesiones.18	
CONTIDOS				
4.1	XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADVERSARIO			
4.2	PERFECCIONAMENTO TÉCNICO E APLICACIÓN DE NORMAS TÁCTICAS FUNDAMENTAIS PARA AS ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS DE ADVERSARIO			
CRITERIOS DE AVALIACION			Esta	Ct
B4.1 Resolver situacións motrices en difererntes contextos aplicando habilidades motrices específicas de un deporte de advesario, con fluidez, precision y control.			4.1.1 4.1.2 4.1,3	4.1 4.2
B4.2 Solucionar de xeito creativo situación de oposición en contextos deportivos			4.2.1	4.4
ESTANDARES DE APRENDIZAXE				
EFB4.1.1	Perfeccionar as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.			
EFB4.1.2	Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos adversarios			
EFB4.1.3	Resolve con eficacia situacións motrices nun contexto competitivo.			
EFB4.2.1	Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.			
COMPETENCIAS		METODOLOXIA		INSTRUMENTOS
1.C.Linguística CL		1 Mando directo		Observacion directa
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT		2 Resolución de problemas		Rúbricas
3.C. Dixital CDIG		3 Org x2/3 grupos		
4.C.Aprender a aprender AA				
5.C.Sociais e cívicas CSC		5 Canales variados		
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor SIEE				
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC				
RECURSOS: Redes,volantes, pivotes, papel, bolígrafo				
TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.				

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRICIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	UN DEPORTE DE ADVERSARIO: O PÁDMINTON
1	Presentación da unidade didáctica. Aspectos reglamentarios. Utilización de un vídeo. O deporte: concepto, clasificación. Os deportes de adversario: loita e raqueta. Os deportes de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias.
Sesión 2	O pádminton: a raqueta, o espacio, o volante, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e o volante. Golpeos, mantela no aire, desprazarse con ela, diferentes caras da raqueta, diferentes modos de golpeo, baixo a cintura, sobre a cabeza, a gran altura, pouca altura...
Sesión 3	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia o volante no chan. Concurso a ver quen aguanta mais. Carreiras de relevos mantendo a pluma no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 4	Os saques cortos. Posición base. A recepción nos saques.
Sesión 5	Os golpes altos. O clear. Os desplazamentos
Sesión 6	Os saques largos. O lob.
Sesión 7	Os golpes cortos na rede. A deixada. O drop: Os desplazamentos para a súa execución. O smach. Combinación de golpes altos e o smach.
Sesión 8	Avaliación de aspectos técnicos individuais.
Sesión 9	O xogo 1+1, 2+2, 2+2+1.
Sesión 10	O regulamento e forma do xogo: o xogo individual.
Sesión 11	O xogo de individuais: afianzamiento das técnicas básicas. Aplicación do regulamento.
Sesión 12	Utilización das habilidades aprendidas mediante xogos modificados dos contra dos. O xogo de dobres.
Sesión 13	O regulamento e forma de xogo. O xogo de dobres.
Sesión 14	Xogo de dobres.
Sesión 15-16-17-18	Avaliación. Utilización dun sistema de liga entre os alumnos. Xogo individual e xogo de dobres.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A primeira sesión desta unidade didáctica servirá para levar a cabo unha avaliación inicial acerca do grao de coñecemento deste grupo de deportes, e en concreto de aspectos reglamentarios e incluso técnicos dos mesmos, mediante preguntas que plantexaremos mentres imos impartindo a sesión teórica. A partir de aí e mediante un rexistro sistemático nas sesións, iremos anotando a evolución dos alumnos e alumnas e trataremos, ó final, de facer unha anotación do nivel acadado en canto a adquisición de habilidades técnicas e tácticas. As últimas sesións servirán para realizar unha avaliación do xogo.

6ª UNIDADE DIDÁCTICA.
“DEPORTES
PARALÍMPICOS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes paralímpicos abarcan unha ampla gama de deportes para persoas con discapacidade que participan en competicións deportivas de diferentes niveis. Se inclúen a deportistas con discapacidade motriz, amputacións, cegueira e parálisis cerebral.

-oposición en espazos separados e con participación alternativa dos xogadores, achegados o manexo de móbiles mediante técnicas diferentes hasta as agora tratadas, tales son os golpes e a súa complexidade. Trataremos de proporcionar información acerca da importancia da técnica respecto a determinadas accións (adaptación e control, pase..) para lograr a eficacia, e incidiremos sobre todo no aprendizaxe táctico individual (toma de decisións: elección da mellor alternativa entre tódalas existentes, que antes deben ser percibidas).

UNIDADE DIDACTICA DEPORTES PARALÍMPICOS					
4º ESO					
CONTIDOS					
B4.1 Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica					
B4.2 . Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
B4.1 Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.		B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3	CAA CSIEE	OBSERVACION DIRECTA PROBAS PRÁCTICAS	B4.1
B4.2 Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.		B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	CAA CSIEE	OBSERVACION DIRECTA PROBAS PRÁCTICAS	B4.2
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
B4.1.1 Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.					
B4.1.2 Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos					

<p>compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>B4.1.3 Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>B4.2.1 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>B4.2.2 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>B4.2.3 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>B4.2.4 Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa e indirecta Probas prácticas Cuestionarios	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CSC) Aprender a aprender Conciencia y expresiones culturales	METODOLOXÍA Asignacion de tarefas X enseñanza recíproca X Descubrimiento guiado X Resolución de problemas X Org. individual X Org x2/x3 grupos
RECURSOS: Balóns Aros Redes		

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

A metodoloxía de ensino e aprendizaxe dos deportes paralímpicos vén sendo un tema de grande complexidade tradicionalmente, e aínda é hoxe o día no que é necesario un grande dominio do tema para ir cambiando, mesmo dentro dunha mesma sesión, de estilo de ensino, de tipos de tarefas, de organización da clase... para acadar bos resultados, debido á multiplicidade das características dos conceptos, procedementos e actitudes que o alumnado debe asimilar. Simplemente diremos que estamos abertos á utilización de calquera tipo de metodoloxía, que ésta será cambiante en función das necesidades e continxencias que se presenten no proceso, e que a vella fórmula de estilos directivos para a técnica e de descubrimento para a táctica non nos parece axeitada.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	DEPORTES PARALÍMPICOS
TEMPORALIZACIÓN: do 12 de marzo ao 30 de abril 2022	
12 sesións	
Sesión 1	Visualización dun vídeo. Explicación dos deportes Paralímpicos.
Sesión 2 e 3	O Goadball un deporte específico de persoas cegas.
Sesión 4 e 5	Tenis en silla de rodas
Sesión 6 e 7	A boccia un deporte para persoas con paralise cerebral
Sesión 8 e 9	Carreiras de atletismo para cegos
Sesión 10	O fútbol para persoas con paraplexia
Sesión 11	Voleibol en silla de rodas
Sesión 12	Baloncesto en silla de rodas

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica comprenderá grande cantidade de factores a ter en conta: por unha parte a asimilación dos conceptos espaciais e temporais, a comprensión básica do funcionamento da lóxica interna do xogo, a progresión da técnica... tamén os contidos actitudinais. Para todo isto, utilizaremos un rexistro asistemático e subxectivo onde vaiamos valorando, fundamentalmente, a progresión dos alumnos e alumnas en todos estes contidos. Ésta será a avaliación formativa que, a posteriori, nos proporcionará información para acadar a avaliación sumativa. Ademáis utilizaremos unha folla de rexistros nos tres últimos días da unidade.

7ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se converte nun hábito, unha relación interpersoal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, si habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 4º : IMOS XOGAR	CURSO:4ºESO
--	--------------------

<h4>CONTIDOS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
<h4>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos.		
<ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº7	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do segundo trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

8º UNIDADE DIDÁCTICA: “A DANZA AERÓBICA”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade aeróbica, nas súas diferentes manifestacións, é unha parte fundamental da actividade física na súa vertente de coidado da saúde e mantemento da calidade de vida, pola importancia que posúe para a conservación e optimización do aparato cardio pulmonar, fundamentalmente. Unha das manifestacións é a través da danza e mais concretamente do aerobic. Desta forma os alumnos comprobarán como actividades que son boas para a súa saúde ten una relación directa con el ritmo e a expresión.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº8: A DANZA AERÓBICA	
CURSO: 4º ESO	
CONTIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo. • B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. • B1.10. Técnicas de traballo en equipo. • B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. • B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde. • B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. • B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. 	
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. • B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas. • B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado. • B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. • B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. • EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. • EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. • EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo. • EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 		
<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. • EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición. • EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas. • EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas. • EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. • EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Probas prácticas. • Cuestionarios. 	COMPETENCIAS <p>Competencia social e cívica.</p> <p>Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.</p> <p>Competencia aprender a aprender.</p> <p>Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.</p>	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Asignación de tarefas. • Resolución de problemas. • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Equipo musical.		

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer qué é a actividade física aeróbica e as súas diferentes manifestacións.
- Practicar diferentes tipos de actividades aeróbicas identificando os indicadores que as caracterizan (FC, F resp).

- Valorar os efectos beneficiosos que posúe a práctica habitual e sistemática de actividade física aeróbica para o desenvolvemento dunha vida satisfactoria.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe seguirán unha tendencia directiva, posto que tanto na asimilación de contidos teórico prácticos como a xestión da propia intensidade da actividade mediante parámetros fisiolóxicos (frecuencia cardíaca e respiratoria) como nas actividades que realizaremos en gran grupo (aerobic), é o estilo máis utilizado, xa que require dunha retroalimentación constante para acadar resultados.

As tarefas serán predominantemente habituais e de regulación interna. Nalgún caso, a información máis importante será a que terán que procesar despois da tarefa, noutros será a coordinación dinámica xeral. Non haberá interacción motriz, polo tanto serán tarefas pechadas, na súa maior parte. A organización da clase será en grande grupo debido á natureza das actividades que propoñemos

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 8	A DANZA AERÓBICA.
TEMPORALIZACIÓN: do 1 de maio ó 31 de maio 2022 10 sesións	
Sesión 1	O Aerobic. Historia. Organización e pautas dunha sesión. Actividade física e saúde. Factores a ter en conta na realización de actividade aeróbica: a FC e a FR. Medición da frecuencia cardíaca. Experimentación das distintas intensidades do exercicio físico aeróbico a través das sensacións (fatiga, incremento da frecuencia respiratoria...) e contraste coa información derivada da medición da frecuencia cardíaca. Visulización dun vídeo.
Sesión 2	Modelo de quencemento. Pasos básicos.
Sesión 3	A música como soporte. Características da música propia do aerobic: beats, compases, bloques. A coreografía .Movements de baixo impacto.
Sesión 4	A coreografía. Pasos de alto e baixo impacto.
Sesión 5	Movements básicos: marcha, viñas, V, variantes de cada un deles. Os movements adiante-atrás e laterais. O enlace entre movements distintos.
Sesión 6	A importancia de a frecuencia cardíaca e su medición ao longo da sesión. Exercicios de tonificación.
Sesión 7	Creación de novos elementos por parte dos alumnos axustándose ó ritmo da música. Creación de composicións de varios bloques alternando os movements aprendidos.
Sesión 8-9	Preparación de coreografías en grupos mixtos.
Sesión 10	Presentación dos traballos e avaliación.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica está baseada, por unha parte a aceptación das actividades aeróbicas como parte fundamental da actividade física cotiá humana, e por outra a valoración da importancia para o correcto desenvolvemento de tódolos aparatos, sistemas e funcións do organismo nunhas condicións de calidade de vida e saúde. Para isto,

levaremos a cabo unha **avaliación inicial** dos coñecementos prácticos dos contidos específicos deste tema. En función do grao de coñecemento que percibamos por parte dos nosos alumnos e alumnas estableceremos a progresión ó longo do tema dos contidos que expoñeremos. A **avaliación formativa** constará dun rexistro de actitudes como interese, autosuperación e creatividade ó longo das sesións, que rematará coa **avaliación sumativa** de todos estes aspectos e a calidade da execución das diferentes tarefas que se propoñan.

9ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se converte nun hábito, unha relación interpersonal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 9º : IMOS XOGAR	CURSO:4ºESO
--	--------------------

<p>CONTIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. • Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. • Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. • Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. • Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. • Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. • Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. • Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. • Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitados á súa idade. • Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Estratexia global • Estratexia analítica • Organización individual. • Organización grupo reducido. • Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos.		
<ul style="list-style-type: none"> • Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. • Reglas. Follas de control. 		

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº7	¡ IMOS XOGAR !
TEMPORALIZACIÓN: ao longo do terceiro trimestre	
Sesión 1	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 2	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...

10ª UNIDADE DIDÁCTICA: NATACIÓN

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Nesta unidade didáctica realizarase no mes de xuño. A selección dos contidos apoiarase nos aprendizaxes fundamentais da natación. trátase Estará dirixida a todos e cada un dos alumnos e alumnas. Cada un debe ter a posibilidade de aprender desde a súa situación ou nivel. O cal nos leva por unha banda a establecer unha pedagogía diferenciada que implica deseñar situacións abertas que permitan realizar adaptacións individuais (utilizando variables didácticas) en función das respostas ou necesidades do alumnado, e por outro a concibir unha avaliación relativa que poña no tapete os progresos e aprendizaxes adquiridos por cada un. supón.

Se a adquisición e mellora das condutas motrices é unha das dúas grandes finalidades da EF, esta actividade (polas condicións do medio no que se desenvolve) ofrece a posibilidade de lograr novas condutas motrices que van permitir ao alumnado unha mellor adaptación ao medio acuático. As condutas motrices «terrestres» a penas van servirle no novo medio e por tanto verase obrigado a construír outras novas. O docente ten a enorme posibilidade de utilizar unha contorna diferente cargada de posibilidades educativas. Se ademais valoramos a implicación afectiva, a carga emocional da actividade e a utilidade da mesma podemos concluír que é moi interesante considerar a súa inclusión nas programacións de EF.

Levarase a cabo no mes de xuño. O concello ten una piscina descuberta e por mor do tempo só a utilizamos nese mes.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Mellorar as capacidades básicas a través do medio acuático.
- Coñecer e ser capaces de levar a cabo un quecemento xeral e específico no medio acuático.
- Desenvolver calidades motrices utilizando o xogo como medio.
- Concienciar sobre o esquema corporal.
- . Utilizar e mellorar a comunicación en devandito medio.
- Concienciar para a mellora e conservación do medio natural.

Tamén contribúe ao desenvolvemento dos contidos transversais: - Educación para a paz xa que coas actividades que se propoñen pretendemos fomentar aos nosos alumnos actitudes de cooperación, autonomía, deportividade etc..., actitudes que baixo unha perspectiva educativa contribúen á educación para a paz. - Educación para a igualdade de oportunidades de ambos os sexos, posto que as actividades que propoñemos teñen como común denominador o respecto e valoración das características de ambos os sexos.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Técnica de enseñanza: Instrucción directa o indagación. Modificación del mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, resolución de problemas, cooperación. *Estrategia en la práctica:* global o analítica.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 10	NATACION
Do día 1 de xuño ó día 20 de xuño 2021: 6 sesións	
Sesión 1	“Póñoome en forma”
Sesión 2	“Movémonos como peixes na auga”
Sesión 3	“Gústanos xogar”
Sesión 4,5 e 6	“Exprésome no medio acuático”

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica e nun medio diferente, o acuático, segundo, a actitude ante esta actividade.

Así, a **avaliación inicial** estará constituída pola observación das actitudes nunha primeira sesión. A **avaliación formativa** constará da observación e retroalimentación constante da evolución dos alumnos e alumnas, e a **avaliación sumativa** terá en conta todo este proceso para a formulación dun informe onde se reflicta a evolución do alumnado nestes aspectos e ademais eles presentarán xogos que terán que recoller da consulta en libros, internet etc..

8. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Buscarase ir hacia un enfoque competencial así como a consecución e integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos

niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.

– Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.

– Buscarase orientar aos alumnos e as alumnas para que poidan ser auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

- O alumno, ademais de adquirir coñecementos esenciais que se inclúen no currículo básico deberá tamén desenvolver actitudes conducentes á **reflexión e análise** sobre as achegas da Educación Física e o deporte á nosa saúde e ocupación do ocio e o tempo libre. Para iso necesitamos combinar a práctica de actividade física co proceso reflexivo.

- Nalgúns aspectos da área o **traballo en grupo colaborador** achega, ademais do adestramento de habilidades sociais básicas e enriquecemento persoal desde a diversidade, unha ferramenta perfecta para discutir e afondar en contidos e destrezas fundamentais desta área. .

8.1. ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS E TÉCNICAS DE ENSINO

Para conseguir estes obxectivos resulta conveniente utilizar estratexias didácticas variadas, que combinen, do xeito en que cada un considere máis apropiada, as estratexias expositivas, acompañadas de actividades de aplicación e as estratexias de indagación

• As estratexias expositivas

Presentan ao alumnado, oralmente ou mediante textos, un coñecemento xa elaborado que debe asimilar. Resultan adecuadas para as formulacións introductorios e panorámicos e para ensinar feitos e conceptos; especialmente aqueles máis abstractos e teóricos, que difícilmente o alumnado pode alcanzar só con axudas indirectas.

Este tipo de estratexia pode utilizarse ao principio de cada unidade, na introdución, lectura e debate do texto, así como na explicación de contidos teóricos de especial complexidade.

• As estratexias de indagación

Presentan ao alumnado unha serie de materiais en bruto que debe estruturar, seguindo unhas pautas de actuación. Trátase de enfrontalo a situacións problemáticas nas que debe poñer en práctica e utilizar reflexivamente conceptos, procedementos e actitudes para así adquirilos de forma consistente.

O emprego destas estratexias está máis relacionado coa aprendizaxe de procedementos, aínda que estes conlevan á súa vez a adquisición de conceptos, dado que tratan de poñer ao alumnado en situacións que fomenten a súa reflexión e poñan en xogo as súas ideas e conceptos. Tamén son moi útiles para a aprendizaxe e o desenvolvemento de hábitos,

actitudes e valores.

Polo que respecta ás diferentes **técnicas de ensino utilizadas**, hai que destacar aquelas en as que a intervención alumno-profesor no proceso de toma de decisións deixa liberdade ao alumnado para experimentar, crear e resolver as súas propias situacións, adoptando o profesor un rol de apoio e de consulta capaz de ofrecer o adecuado feedback para a aprendizaxe e consolidación dos contidos. Así, as técnicas de ensino fundamentais que se requiren son o descubrimento dos diferentes perfís educativos e necesidades dos alumnos e as alumnas, que se concretarán no deseño de diversos estilos de aprendizaxe guiada e en programas individualizados, respectivamente.

9. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN

A **avaliación** das aprendizaxes dos alumnos será continua tendo en conta os obxectivos específicos da nosa área, e estando de acordó cos criterios de avaliación que se establecen nesta programación para cada curso.

Polas características da nosa asignatura que abarca contidos moi diversos e amplos, e posible aprobar a primeira e suspender a segunda ou aprobar a segunda e suspender a terceira avaliación por elo teremos sempre presente a posibilidade de recuperar as partes non superadas para así acadar unha valoración positiva.

Se ca finalización do curso non se acadan os obxectivos ou nivel marcado, o alumnado terá unha oportunidade de salvalos nunha convocatoria extraordinaria en setembro.

10. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

A nota distribúese en tres apartados que son: Contidos conceptuais, Contidos procedimentais, e contidos actitudinais é a súa valoración reflíctese na táboa seguinte:

ITEMS DE AVALIACIÓN	
<p>CONCEPTOS. (SABER/COÑECER)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen presencial ou na aula virtual • Traballo presencial o una aula virtual <p>Os exames ou traballos realizaránse sobre os conceptos impartidos en cada unidade didáctica</p>	<p>30% (2 PUNTOS)</p>
<p>PROCEDEMENTOS (SABER/FACER)</p> <p>Os exames ou probas prácticas a realizar en cada trimestre. Pode ser unha ou varias probas según o requiran os contidos traballados. No caso do ensino non presencial as actividades prácticas enviaránse en formato vídeo</p>	<p>50% (</p>

	PUNTOS)
<p>ACTITUDES: (APRENDER A SER)</p> <p>Para esta valoración teranse en conta actitudes como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- INTERÉS E INVOLUCRACIÓN NA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA . En caso negativo:(-1) 2- ABANDONAR A PISTA OU O XIMNASIO SIN CAUSA XUSTIFICADA E SEN AVISAR O PROFESOR. (-1) 3- RESPETO ÓS COMPAÑEIROS E PROFESORADO (-1 CADA FALTA) 4- ASISTENCIA (OU FALTAS INXUSTIFICADAS).(-0,50 CADA FALTA) 5- PARTICIPACIÓN CON ROPA ADECUADA PARA A ACTIVIDADE DEPORTIVA (-0,50) CADA FALTA. 6- PUNTUALIDADE.. Impuntualidade:(-0,50 CADA DÍA), Incorporarse con retraso o quencemento da sesión . 7- COLABORACIÓN NA RECOLLIDA E COLOCACIÓN DO MATERIAL, COIDADADO DO MESMO, ETC(- 0,25 CADA DÍA QUE NON RECOLLE) 8- COOPERACIÓN, SOLIDARIDAD, E TÓDOLOS VALORES QUE SUPOÑAN UN BON EXEMPLO DE CIDADANÍA E IGUALDADE DE SEXOS 	<p>20%</p> <p>(PUNTOS)</p> <p>Cada expulsión da clase implica 1 punto menos</p>
<p>9- ENTREGA DE TRABALLOS FORA DOS PRAZOS ACORDADOS(-0,50)</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cada avaliación será tema de valoración para a cualificación da mesma, todolas u.d. tratadas. Pois por distintos motivos podese cambiar na secuencia o orde das mesmas e ser así impartidas en distinta avaliación. • Os traballos que teña que entregar o alumnado que non poideran facer práctica serán expostos oralmente e grabados para porder ser valorados. NON E VÁLIDA A LECTURA. • O alumno amosará ter adquiridos os contidos recollidos no traballo. • Os traballos subiranse a aula virtual si así o pide o profesor. • O profesor establecerá a necesidade de entrar na aula virtual para visionar os contidos , para subir os traballos etc 	
<p>OBSERVACIÓNS: Se un dos apartados non se pode realizar sumaraselle a porcentaxe de dito apartado, e de forma a considerar polo profesor, a calquera dos outros apartados</p>	

- **A cualificación final Ordinaria será de 1 a 10 puntos, considerándose positiva a puntuación igual ou superior a 5 puntos.**
 - **Redondeo das puntuacións :**
 - **No caso das puntuacións que teñan decimais, aplicarase o redondeo ao número enteiro máis próximo. Agás nas situacións nas que a actitude e o traballo do alumnado non sexan positivas, neste caso, farase un redondeo a baixa.**
 - **No ensino non presencial, na aplicación do redondeo terase en conta que as actividades indicadas teñan un nivel de realización aceptable e entregadas nos prazos sinalados.**
 - **E obrigatorio a realización de tódalas probas, e a negativa á realización dunha delas, considerarase coma un suspenso na avaliación.**
 - **Consideramos fundamental A ACTITUDE do alumnado para superar a avaliación, de forma que unha actitude negativa pode ser motivo de suspenso nas correspondentes avaliacións, sobor de todo si non se ven rectificacións ao respecto.**
- *Para a valoración dos contidos de carácter máis “actitudinal” empregarase como ferramenta unha rúbrica na que se recollerán os estándares de aprendizaxe ligados a eles en cada unidade.**

11. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN: A AVALIACIÓN INICIAL

Coa educación física debemos colaborar ao pleno desenvolvemento da personalidade do alumno, por iso non só se avalían aspectos relacionados coa aprendizaxe motora (contidos procedimentais), senón que, tamén, se porá atención ao ámbito cognitivo (feitos, conceptos, e principios) e afectivo (actitudes, valores e normas).

A avaliación será continua, formativa e integradora:

- **Avaliación continua:**

Porque, “a avaliación continua fai posible a corrección, o reaxuste de obxectivos, plan, programas, métodos e procedementos en función do logro dos obxectivos asignados a cada alumno.

- **Avaliación inicial**

Utilizáremola para determinar obxectivos, adecuar a programación e esbozar liñas metodolóxicas que se van a seguir en caso de que o nivel dos alumnos diste moito do que xa temos plantexado para comezar o curso.

Os instrumentos axeitados para este tipo de avaliación son: test, probas prácticas, cuestionarios que nos permitan ter a información necesaria sobre as características dos alumnos, as dificultades que poidan presentar para facer as posibles adaptacións, e os distintos coñecementos cos que parten dentro do grupo de clase.

1. Nos pasaremos uns cuestionarios nos primeiros días de clase nos que recabamos información ao alumno acerca dos coñecementos cos que parte , datos médicos para ter en conta e facer adaptacións se fose preciso, hábitos de práctica de actividade física , etc..
2. Observaremos a parte actitudinal do alumnado na primeira unidade didáctica
3. Faremos una avaliación inicial cada vez que iniciemos una unidade didáctica para adaptar ver o nivel do grupo de alumnos/as e en base a valoración feita modificar ou no o programado .

- Avaliación formativa ou progresiva.

Tomarémola como base fundamental do proceso de avaliación continua; para que nos determine o grao en que se van conseguindo os obxectivos concretos de cada unidade didáctica e do proceso educativo.

As observacións complementaranse con probas específicas, de periodicidade variable sempre en función das necesidades e tempo dispoñible. Estas poden ser a nivel global ou individualizadas, de tipo test, tanto físico-motriz como escritas ou orais. Así como os traballos individuais ou de equipo realizados tanto na aula como en horario non lectivo

- Avaliación final ou sumativa.

Constitue una síntese dos resultado da avaliación progresiva que recolle a avaliación inicial e os obxectivos previstos para este curso académico.

Teremos que aplicar estos criterios despois de pechar cada ciclo de aprendizaxe, e dicir, en cada unha das unidades didácticas, avaliacións trimestrais e por suporto o remate do curso.

11.1. Criterios de promoción

En primeiro lugar teremos como referencia os criterios de cualificación para cada una das avaliacións e tendo en conta o exisido por avaliación faremos una media dos controis feitos para obter a media da nota final por avaliación.

Utilizaremos como indicadores para decidir a recuperación dos alumnos os seguintes:

- Presentar de maneira aceptable tódolos traballos encargados e, expoñelos.
- Entrar na aula virtual ou no classroom
Asistir as clases de Educación Física coa vestimenta e calzado adecuados.
- Participar **ACTIVAMENTE** en tódalas actividades realizadas nas sesións e **ALCANZAR UNHA PROGRESIÓN INDIVIDUAL SUFICIENTE.**
- Amosar un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos e sinalados no apartado de contidos de esta programación.

O alumnado que non cumpra algún destes requisitos terán que **repetir** os días 20, 21 e 22 de xuño **tódalas probas individuais realizadas** para a valoración dos procedementos **é realizar un exame teórico sobre os contidos** conceptuais impartidos, **cunha valoración cuantitativa de 50% o práctico e 50% o segundo.** Así mesmo deberán entregar os

traballos non realizados ou realizados incorrectamente.

- Deberán utilizar a aula virtual.

PROMOCIÓN

- Para aprobar a materia requírese una nota mínima de 5 puntos en cada un dos dous apartados.

12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE

No decreto 229/2011, do 7 de decembro, régulase a atención a diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

A diversidade é una realidade social a que hay que dar resposta. Isto implica a adopción de medidas e accións deseñadas coa finalidade de lograr as adaptacións curriculares que permitan acadar o obxectivo educativo de conseguir que todas as persoas acaden o máximo desenvolvemento persoal e social posible.

Na nosa materia a atención personalizada vese dificultada polo excesivo alumnado de alumnos por aula, e o escaso tempo de que dispoñemos para as clases de educación física.

O traballo por tanto que plantexamos é un aporte de procedementos en función dos bloques de contidos e tendo en conta as lesións tanto temporais como permanentes que poden darse no noso alumnado. Con isto, pretendemos xeralizar unha serie de instrumentos e materiais curriculares que poidan ser empregados por os profesores de educación física do Instituto e tentando a plena integración deste alumnado.

Dentro de tódalas vertentes que abarcao problema da diversidade na educación, tendo en conta as medidas de atención a este problema que proporciona a lexislación vixente e normativa ós profesionais do ensino, hai unha serie de DIFICULTADES mais proclives a manifestarse dentro de determinadas materias.

Para o profesor de educación física en concreto, a existencia de alumnado con necesidades educativas especiais crónicas, é dicir permanentes, ó longo de todo o proceso de ensino e aprendizaxe, e frecuentemente longo de toda a vida do suxeito, pode ser unha dificultade enorme á hora de impartir as clases tanto ó individuo en cuestión, como ó resto do seu alumnado. Por exemplo, un alumno/a con unha patoloxía ou malformación que o obrigue a desprazarse en cadeira de rodas, un alumno/a asmático/a, un diabético/a, un cego/a ou un paralítico cerebral, son casos que obrigan a recurrir as medidas de atención a diversidade as que xa temos aludido anteriormente, sendo necesario nestes casos un plantexamento didáctico coa axuda de tódolos estamentos próximos ao alumnado da comunidade educativa que se precisen. Este proceso será diferente para cada alumno/a con

necesidades educativas especiais, posto que estas nunca se manifestarán de igual modo (maior ou menor grao de discapacidade), para cada bloque de contidos, para cada curso e ciclo, para cada currículo de centro, etc.

A tódolo anterior añadiremos que ,como está contemplado no articulo 5 do capítulo III do decreto 229/2011 a instalación docente debería garantir accesibilidade universal.

Nos casos nos que non se poida levar a cabo a aplicación do currículo non poderán ser considerados exentos, xa que se trata dunha materia obrigatoria, debendo o profesor elaborar a modificación e/ou adaptación curricular correspondente que favoreza a súa aprendizaxe e integración no grupo. Na avaliación o alumnado que presente necesidades educativas especiais, que curse as ensinanzas correspondentes a educación secundaria obrigatoria co adaptacións curriculares significativas, de acordó co artigo 14.4º do Decreto 133/2007, a avaliación e promoción tomará como referencia os obxectivos e os criterios de avaliación fixados nas adaptacións curriculares.

Outro problema máis frecuente nas clases de educación física e que non está contemplado habitualmente nas medidas de atención á diversidade, quizais porque non se ten en conta que esa diversidade, ou esas necesidades educativas especiais, poden ser non só temporais e de unha duración moi curta, senón que poden ser puntuais, de feito poden manifestarse en unha sesión na metade do curso e non volver a aparecer máis.

O que nós pretendemos solventar é a problemática á que aludimos: alumnado con lesións temporais que non poden levar a cabo a sesión dun xeito normal, pero cuxa motricidade non está totalmente afectada. De ahí que se lle poida propoñer un traballo alternativo que poida levar a cabo, a poder ser dentro do mesmo bloque de contidos.

De calquera xeito, temos en conta tarmén que hai casos nos que, por moi diversas causas, non exista esta posibilidade (imprevisibilidade da lesión, contraindicación total de esforzos, contidos totalmente aparte do convencional, etc.). Para isto, proponemos un listado de actividades alternativas a realizar por parte do alumnado cando iso sucede.

12.1. LISTADO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ALUMNOS QUE NON PODEN LEVAR A CABO A CLASE DE EDUCACIÓN

1. **Asistir a todas as clases**, o profesor terá en conta para a súa cualificación aspectos como a asistencia, puntualidade, comportamento etc.
2. **Buscar bibliografía sobre a súa lesión** e que fagan un traballo de coñecemento anatómico, funcional e acerca do posible tratamento mediante educación física. A presentación pode ser en power point.
3. Colaborar co profesor na organización das clases, exercendo como axudante na toma de pulsacións, toma de tempos, resultados de test, resultados de liguillas de

- clase, arbitaxes etc.
4. **Facer un diário de clase** no que describa todo que se fai día a día ampliandoo con artigos, comentarios, fotos, etc.
 5. Dirixir o quencemento.
 6. Cubrir as follas de sesión sobre o desenvolvemento diario da clase cando non se requira a súa participación.
 7. Dirixir os estiramientos da parte final.
 8. Durante a clase que deseñe un adestramento da capacidade que se está traballando e que o día seguinte se faga esa clase.
 9. Si a lesión é de tronco inferior, que faga exercicios adaptados como abdominais/INVERSA
 10. Coller varios envases de diferentes comidas e que faga una tabla nutricional.
 11. Grabar a sesión en vídeo, sacar fotografías...
 12. Axudar ó profesor a organizar a clase: facer grupos, repartir material...
 13. Facer un caderno adaptado para esa unidade didáctica onde o alumno teña que facer unha serie de exercicios relacionados co tema.
 14. Que ocupe o tempo en analizar o comportamento dos seus compañeiros en diferentes aspectos (disciplinario, motivacional, respecto ó tema específico que se trate, acerca do aproveitamento do tempo ...) mediante unha planilla deseñada polo profesor a tal efecto.
 15. Preparar o material para o seguinte exercicio.
 16. Recordar ós seus compañeiros a normativa básica dos deportes cando estes estean a xogar.Etc.

Criterios de avaliación:

Como é lóxico, os criterios de avaliación están formulados en función dos obxectivos, sen que pretendamos levar a cabo unha cuantificación dos mesmos. Así pois, consideraremos a avaliación do alumno en función do grao de implicación que amose na consecución dos obxectivos marcados.

13. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

Os contidos que o currículo sinala como transversais, é dicir que deben tratarse dende tódalas áreas e en toda a etapa, poden desenvolverse, como veremos practicamente na súa totalidade, dende o área de Educación física. Son os seguintes:

EDUCACIÓN PARA A PAZ

Un dos contidos actitudinais máis aplicado en todo o desenvolvemento curricular do área de Educación física é o da aceptación e o respecto da propia realidade (corporal e funcional), das diferencias cos demais (de capacidade, de eficiencia motriz e morfoloxía) e das normas (regras) e resultados (na competición).

Todos estes contidos aparecen no traballo da condición física, nos xogos e deportes

(tamén para discapacitados) e na expresión corporal

O desenvolveremos xunto co bloque de contidos de habilidades específicas.

EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR

É un contido que desde a nosa área abrangue o relacionado cos aspectos sociais e económicos que rodean a actividade deportiva e o deporte na actualidade.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

En tódolos bloques de contidos aparecerá este contido transversal xa que constitúe un nexo común a toda a Educación Física. Trataremo-lo con máis especificidade relacionando coa condición física, e tratando aspectos como a alimentación, a hixiene, e o consumo de sustancias perxudiciais para a saúde.

EDUCACIÓN PARA A CONSERVACIÓN DO MEDIO AMBIENTE

O bloque de contidos de "habilidades específicas no medio natural", trata unha serie de conceptos, procedimentos e actitudes directamente relacionados coas actividades físicas que se levan a cabo na natureza. Polo tanto, o coñecemento do medio e a súa vulnerabilidade, as técnicas adecuadas para «utilizalo» e as normas para a súa conservación, impartiranse ó tratar estes temas.

De igual maneira, aparecen aspectos da educación medioambiental a medida que se desenvolven contidos deportivos, de condición física, xogos, etc., en canto á utilización do entorno escolar, á manipulación do equipamento e o cumprimento das normas de seguridade e prevención de accidentes.

EDUCACIÓN VIAL

Aparecerá con aqueles contidos como son as actividades na natureza, nos que o/a alumno/a debe desenvolverse por un medio determinado, respetando unhas normas básicas de seguridade.

EDUCACIÓN PARA A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES ENTRE AMBOS SEXOS

Constitúe tamén un contido presente en todo momento nas sesións de educación física, e sobre o cal o docente intentará incidir a través do control daquelas variables que máis inciden na transmisión dun curriculum oculto sexista: comunicación oral, tipo de contidos a traballar, comportamentos valorados, exemplificacións con alumnos/as, demostracións... Con todo elo intentaremos que os estereotipos sexistas presentes na sociedade e con elo, na educación, non sexan reforzados nesta materia. Para elo, non buscamos unha situación de igualdade de comportamentos entre ambos sexos, senon valorar as características de cada un na súa xusta medida. Isto supón un intento de integración dos valores masculinos e femininos, no cal ambos sexos deben compartir as actividades propias de cada un deles, posibilitando así que poidan destacar todos/as.

14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN T.I.C DO CENTRO

ACTUACIÓNS PREVISTAS

- Vídeos dos diferentes bloques de contidos:

- Como introducción as unidades didácticas.
- Como introducción as sesións
- Durante as sesións, intercalada coas diferentes tarefas, como reforzo da información.

Grabación en vídeo:

- - O final da unidade didáctica, para a valoración do resultado.
- - Durante as sesións para aportar información que permita a retroalimentación no alumnado.
- - Nas exposicións dos traballos escritos para permitir unha mellor valoración do traballo presentado.

Acadamos con estas actuacións que a imaxe se convirta nunha axuda metodolóxica importante nas nosas sesións, pois o feedback establecido acompáñase dunha actividade motriz sen retardo nen influencias.

Utilización das TIC

- Para a búsqueda de información teórica por parte do alumnado(regulamentos, ...)
- Para o tratamento dos datos obtidos na clase (frecuencia cardíaca, resultados de tests,...) realizando cálculos e elaborando gráficos co programa informático axeitado.
- Para as presentación-exposicións de traballos de clase.
- Utilización da aula virtual: Para subir traballos, acceder a apuntes do trimestre, cubrir enquisas, subir videos elaborados por eles, etc

NECESITARÍAMOS DISPOR NO PAVILLÓN DE CONEXIÓN A INTERNET E UNHA TABLET PARA A PROFESORA.

15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR

Actuacións previstas

- Dentro da sesión, según o bloque de contidos a desenvolver aportaráselle ó alumnado a información teórica correspondente. Esta poderá ser lida na primeira parte da clase

como introducción e fundamentación dos contidos prácticos ou ben na parte de volta a calma para a consolidación dos aprendizaxes.

Os textos aportados faran referencia aos seguintes bloques:

- Contidos comúns
 - Actividades físicas artístico-expresivas
 - Actividade física e saúde
 - Os xogos e as actividades deportivas
- Revisión dos fondos bibliográficos para a proposta de lecturas, tanto obrigatorias coma optativas.
 - Dotación de libros para uso no ximnasio, durante as sesións prácticas, co obxectivo de fomentar a autonomía no aprendizaxe buscando información. “*Elabora un plan de entrenamiento...*”, “*Crea unha composición con figuras de acrosport, ...*”
 - “*Expresar co corpo o que entendemos lendo*”.
 - En grupos de traballo escollerán un libro, elaborar un guión e representalo co movemento do corpo.
 - Mentras algun do alumnado esta lendo un texto os demais terán que ir representando ou expresando o que o texto lles transmite.
 - Dentro do bloque de contados comúns:
 - Lectura de mapas topográficos (de diferentes escalas, urbanos, de parques, de bosque,...)
 - Realización de actividades de orientación, nas que haxa que responder a diferentes cuestións que atoparan nos puntos de control do percorrido.
 - Percorridos de orientación, nos que teñan que resolver enigmas, coa axuda de tablets, ordenadores, etc.
 - Lectura de artigos e literatura sobre temas de actualidade, relacionados coa actividade física e a saúde. (Eventos deportivos, nutrición, dieta equilibrada, alimentación e actividade física van da man, hábitos de vida saudable etc. Un exemplo poden ser “No nos mires” de Anna Manso Munné, “Sobre fondo azul” de Sara Cruces Salguero, “¿ Quieres saber más?.de varios autores.)

A temporalización aparece reflexada na distribución de contidos ao longo do curso, na secuencialización das unidades didácticas.

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

Para acadar os obxetivos propostos, non só empregamos as clases, senón tamén tódalas actividades complementarias e extraescolares que se adxuntan, xa que somos conscientes da limitación que para nos supón a escasez de horas de clase, por isto tamén

utilizamos as clases como un elemento de introducción e fomento do interese do propio alumnado, que será quen teña que crear un plan de prioridades para a súa vida futura a raíz do que nos sexamos capaces de proporcionarlle en tan pouco tempo.

A realización das seguintes actividades estarán sempre pendentes da posibilidade de levalas a cabo:

PROPOSTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

NOME DA ACTIVIDADE	SAÍDAS NOS ARREDORES DO CENTRO
DATA (probable):	NOS DISTINTOS TRIMESTRES SEGÚN CONTEMPLA A PROGRAMACIÓN
DURACIÓN	VARIAS SESIÓN
CARÁCTER	COMPLEMENTARIA
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODOS
OBXECTIVOS	OS CONTEMPLADOS NA PROGRAMACIÓN: BLOQUES 1,2 e 3

NOME DA ACTIVIDADE	MILLA DIARIA
DATA	TODOS OS DÍAS NO PRIMEIRO RECREO, CO ALUMNADO QUE NON FAGA ACTIVIDADE FÍSICA
DURACION	TODO O CURSO
CARÁCTER	COMPLEMENTARIA
PROFESORE RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODOS
OBXECTIVOS	OS CONTEMPLADOS NA PROGRAMACIÓN: BLOQUES 1,2 e 3

NOME DA ACTIVIDADE	CARREIRAS DE ORIENTACIÓN NO CENTRO E NOS ARREDORES
DATA	TRIMESTRE POR DETERMINAR EN FUNCIÓN DAS CONDICIÓN METEREOLÓXICAS
CARÁCTER	COMPLEMENTARIA
NIVEIS	TODA A ESO
OBXECTIVOS	RELACIONADOS COA PROGRAMACIÓN: BLOQUES 1,2 e 3
PROFESORES RESPONSABLES	MARÍA PAZ GAGO

DURACIÓN	VARIAS SESIÓN
-----------------	---------------

NOME DA ACTIVIDADE	PARTICIPACIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS: CARREIRA “O CAMIÑO DAS LETRAS”, ORGANIZADA POLO NOSO CONCELLO
LUGAR	SANTIAGO
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO E EXTRAESCOLAR
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODOS
OBXECTIVOS	RELACIONADOS CA PROGRAMACIÓN: BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA, BLOQUE 2: XOGOS E DEPORTES.
DURACIÓN	O ESTABLECIDO POLA ORGANIZACIÓN DE DITO EVENTO

DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA
NOME DA ACTIVIDADE	PARTICIPAR NAS CELEBRACIONES COMO O MAGOSTO, DÍA DA PAZ, ENTROIDO. DÍA DA DIVERSIDADE, DÍA DA INCLUSIÓN, DÍA DAS LETRAS GALEGAS A TRAVÉS DO DEPORTE. ETC
LUGAR	NAS INSTALACIÓNS DO CENTRO, OU NO LUGAR ONDE SE CELEBREN.
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO E EXTRAESCOLAR
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODA A ESO
OBXECTIVOS	RELACIONADOS CA PROGRAMACIÓN BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA, BLOQUE 2: XOGOS E DEPORTE
DURACIÓN	2-3 HORAS

NOME DA ACTIVIDADE	XORNADAS DE PROMOCIÓN DO DEPORTE: MOSTRA DE ESGRIMA, GOLF, IOGA, XIMNASIA, CAPOEIRA, FÚTBOL GAÉLICO ETC
LUGAR	INSTALACIÓNS DO CENTRO
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO

PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODOS
OBXECTIVOS	BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA BLOQUE 2: XOGOS E DEPORTES
DURACIÓN	VARIAS SESIÓNS

NOME DA ACTIVIDADE	PATINAXE SOBRE XEO
LUGAR	SANTIAGO DE COMPOSTELA
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	1º e 2º ESO
OBXECTIVOS	BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA BLOQUE 2: XOGOS E DEPORTES
DURACIÓN	2 HORAS

NOME DA ACTIVIDADE	ROCODROMO INDOOR WALL
LUGAR	SANTIAGO DE COMPOSTELA
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	3º e 4º ESO
OBXECTIVOS	BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA BLOQUE 2: XOGOS E DEPORTES
DURACIÓN	2 HORAS

NOME DA ACTIVIDADE	CARREIRAS PARA TODAS AS ETAPAS, DESDE INFANTIL A 4º ESO "SAVE THE CHILDREN"
LUGAR	NO CENTRO E ARREDORES
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODO O CENTRO
OBXECTIVOS	BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA BLOQUE 2: XOGOS E DEPORTES
DURACIÓN	2 A 4 HORAS

DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA
NOME DA ACTIVIDADE	VISITA AO CEE MANUEL LÓPEZ NAVALÓN, Convivencia co alumnado de educación especial (autismo, parálisis cerebral entre o largo abanico de patoloxías que poseé o alumnado deste centro)
LUGAR	NAS INSTALACIONS DO CENTRO CEE MANUEL LOPEZ NAVALÓN. (NO MONTE PEDROSO EN SANTIAGO DE COMPOSTELA.
CARACTER	COMPLEMENTARIO
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	4º DE ESO
OBXECTIVOS	RELACIONADOS COA INCLUSIÓN, E DENTRO DO BLOQUE XOGOS E DEPORTES (DENTRO DA UNIDADE DIDÁCTICA “DEPORTE PARALÍMPICO”
DURACIÓN	DEPENDENDO DO NOSO CENTRO, TODO O DÍA OU UNHA MAÑÁ

DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA
NOME DA ACTIVIDADE	CAMIÑO DE SANTIAGO
LUGAR	SEGÚN A RUTA QUE FAGAMOS E DIFERENTE DISTANCIA SEGÚN A ETAPA SEXA INFANTIL, PRIMARIA OU SECUNDARIA
CARÁCTER	COMPLEMENTARIO
PROFESOR RESPONSABLE	MARÍA PAZ GAGO
NIVEIS	TODO O CENTRO
OBXECTIVOS	RELACIONADO CO PROXECTO DE DINAMIZACIÓN DE HÁBITOS SAÚDABLES
DURACIÓN	DEPENDENDO DO NOSO CENTRO, TODO O DÍA OU UNHA MAÑÁ

17. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO ALUMNADO COA ÁREA DE E.F. PENDENTE

Os alumnado que non cumpra os criterios de promoción pero pasen ó seguinte nivel por idade ou segunda repetición, deberán realizar actividades de recuperación, ó longo do seguinte curso, consistentes en:

- Práctica de actividades realizadas no ano anterior
- Contestación a preguntas sobre conceptos vistos no curso anterior
- Realización de traballos requeridos.

Por considerarse que se trata dunha materia con contidos progresivos, realizarase unha avaliación continua no curso no que está matriculado o alumnado.

Así mesmo respectarase o dereito do alumnado a realización de probas finais de avaliación.

18. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

Material Didáctico:

Empregamos todo aquel material que chega ás nosas mans como artigos de periódicos apuntes feitos por nos, fichas, cuestionarios, etc.. se ben é certo que non temos por costume empregar libros de texto.

Instalacións:

- Aula.
- Ximnasio.
- As pistas polideportivas exteriores
- O pavillón cuberto municipal
- Os espazos abertos do recinto escolar
- Os arredores do centro

UN CURSO MÁIS SEGUIMOS SIN DISPOÑER DO PINTADA DAS PISTAS DE BADMINTON, ISTO PERXUDICA O APRENDIZAXE DOS CONTIDOS QUE CONTÉN A PRESENTE PROGRAMACIÓN, SENDO UNHA PETICIÓN FEITA DENDE HAI ANOS E QUE NON SE ACADOU A DÍA DE HOXE.

19. MECANISMOS DE REVISIÓN AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN , PROGRAMACIÓN DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

19.1. Avaliación do proceso de ensino e da práctica docente

A práctica docente debe ser revisada periódicamente. Para iso utilizaranse diversos procedementos e instrumentos que nos proporcionarán información de si o alumnado está progresando positivamente na súa aprendizaxe, ou si pola contra, estanse observando desaxustes que requiran introducir novas modificacións. Vexamos agora os indicadores para evaluar a práctica docente:

19.1.1 Indicadores de logro da practica docente

Avaliar a práctica docente:	Escala			
	1	2	3	4
1.Explicar, como norma xeral, para todo o alumnado				
2.Explicar individualmente a cada alumno e alumna cando o precise				
3.Elaborar actividades atendendo á diversidade				
4.Utilizar distintas estratexías metodolóxicas en función dos temas a tratar				
5.Combinar o traballo individual co traballo en equipo				
6.Incorporar as TIC aos procesos de ensino- aprendizaxe				
7.Prestar atención aos elementos transversais				
8.Correxir de forma rápida os traballos e as probas				
9. Debater cos alumnos sobre a corrección das probas e traballos				
10.Adecuar os apoios e reforzos aos estándares de aprendizaxe				
1, Indica logro mínimo ou inexistente ;2, logro baixo; 3, logro importante; e 4, o logro total dexesado				

Si queremos escapar da simple valoración do alumnado dentro do proceso de avaliación e chegar a un concepto algo máis evolucionado será preciso estudar por unha banda a avaliación do proceso de aprendizaxe (para emitir un xuízo sobre o grado de adquisición real da aprendizaxe do alumnado) e por outro, a avaliación do proceso de ensino (cuxo obxectivo é prover a mellor intervención educativa para suscitar as “condicións ideais de ensino”).

De seguido expónse unha táboa cos indicadores de logro para valorar este proceso:

9.1.2 Indicadores de logro do proceso de ensino

Avaliar O proceso de ensinanza-aprendizaxe	Escala			
	1	2	3	4
1.Fixar un nivel de dificultade adecuado ás características do alumnado				
2.Crear un conflito cognitivo que favorece a aprendizaxe				
3.Motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado				
4.Coseguir a participación activa de todo o alumnado				
5.Contar co apoio e a implicación das familias no traballo do alumnado				
6.Mantener un contacto periódico coa familia por parte do profesorado				
7.Atender axeitadamente á diversidade do alumnado				
8.Utilizar distintos instrumentos de avaliación				
9.Valorar realmente a observación do traballo na aula				
10.Valorar axeitadamente o traballo participativo do alumnado				
1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total dexesado				

19.2. AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

19.2.1 Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica

A programación didáctica será revisada cada trimestre durante as reunións periódicas que leva acabo o departamento. Durante as mesmas vemos si se cumpriron os contidos programados, valoramos a necesidade de amplialos ou reducilos e como facelo si o consideramos necesario.

19.2.2 Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións nela

Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións nela	1	2	3	4
1. Respetar a secuenciación e temporalización previstas das unidades didácticas				
2.- Respetar o grao mínimo de consecución fixado para cada estándar				
3.				
4.Seguir una estratexia metodolóxica común en todo o departamento				
5.Utilizar todos os materiais didácticos previstos				
6.Respetar o plan de avaliación inicial				
7.Respetar as pautas xerais establecidas para o proceso de avaliación continua				
8.Repectar os criterios establecidos para as recuperacións				
9.Respetar os criterios establecidos para a avaliación final				
10. Respetar os criterios establecidos para a avaliación extraordinaria				
11.Repectar os criterios establecidos para a avaliación das materias pendentes				
12.Establecer medidas de atención a diversidade cando sexan necesarias				
13.Informar ao titor/ra das dificultades na aprendizaxe do alumnado				
14.Realizar as actividades complementarias previstas				
15.Informar as familias sobre os criterios de avaliación, estándares e instrumentos (AULA VIRTUAL)				
16.Informar as familias sobre os criterios de promoción (AULA VIRTUAL)				
17.Integrar as tic no desenvolvemento da materia				
18.Realizar un seguimento continuado do desenvolvemento da programación				
1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total dexasado				

Boqueixón a 22 de setembro de 2022

XEFA DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

María Paz Gago