

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



CURSO 2022-2023

**CPI AURELIO MARCELINO REY GARCÍA – Cuntis**

## PREÁMBULO

Durante o curso 2022/2023 o **Departamento de Educación Física** asume, ademais da materia propia, a docencia de outra materia para 4º da ESO: “Tecnoloxías da Información e da Comunicación”.

A continuación concrépanse a **programación didáctica** da materia de Educación Física, que é o instrumento de planificación curricular específico e necesario para desenvolver o proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado.

## Contido:

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	5
3. CONTRIBUCIÓN DA EF Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE .....	7
3.1. PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º E 4º ESO.....	9
4. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA .....	17
5. CONTIDOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA .....	19
6. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS 2º ESO e 4º ESO.....	20
7. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE: TEMPORALIZACIÓN, GRAO MÍNIMO DE CONSECUICIÓN PARA SUPERAR A MATERIA E PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	21
7.1. SEGUNDO CURSO DA ESO (2º ESO).....	21
7.1. CUARTO CURSO DA ESO (4º ESO) .....	24
8. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	27
8.1. ENSINANZA MIXTA OU A DISTANCIA: .....	29
8.1.1. RECURSOS.....	29
8.1.2. METODOLOXÍA.....	30
8.1.3. AVALIACIÓN .....	30
9. AVALIACIÓN .....	31
9.1. CRITERIOS PARA A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO.....	31
9.2. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.....	33
9.3. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.....	35
10. CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR .....	36
11. INTEGRACIÓN DAS TIC.....	37
12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.....	38
13. ELEMENTOS TRANSVERSAIS. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.....	39
14. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁCTICOS .....	42
15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES DO DEPARTAMENTO.....	43
16. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E PRÁCTICA DOCENTE. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN.....	43
17. BIBLIOGRAFÍA.....	48

## 1. INTRODUCCIÓN.

*A Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa, a LOMCE, o Decreto 86/2015 do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia e a Orde do 26 de mayo de 2022, pola que se ditan instrucións sobre o comezo do curso académico 2022/23 son o marcolexislativo no que se desenvolve esta programación do departamento de Educación Física para 2º ESO e 4º ESO no curso 2022/2023.*

A finalidade fundamental da E.F. nestes cursos é que os alumnos e alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realizan as persoas no medio e coas demais persoas; permitindo ao alumnado que supere os problemas motores tanto os propostos nas sesións de Educación Física, coma na vida cotiá.

Actuaremos con coherencia e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor do alumnado. Prestaremos especial atención á diversidade utilizando sempre estratexias inclusivas. E procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

A competencia motriz é fundamental para o desenvolvemento das competencias clave. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e por último outro con gran influencia social y cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

O currículo de Educación Física entende a materia como un continuo, tanto nos seus contidos coma nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas dos sistema educativo. Nestas etapas 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 a desenvolver a relación coas demais persoas, con atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas as capacidades psicofísicas entre as rapazas e rapaces; 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.

A Educación Física terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, cas que poidan manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida.

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN.**

### **Centro, profesorado e alumnado.**

O CPI Aurelio Marcelino Rey García foi creado segundo a Lei xeral de educación de 1970 para impartir Ensinanza Xeral Básica (EXB). Nun principio, o centro estaba dividido en dous edificios (un deles estaba na praza da feira), en cuxas instalacións se impartía a Educación Preescolar e Ciclo Inicial de EXB mentres que no centro da rúa da Palma, impartíanse o resto dos niveis (Ciclo Medio e Ciclo Superior). Coa entrada en vigor da LOXSE e a ampliación da escolaridade obrigatoria ata os 16 anos, o centro experimentou unha ampliación para acoller a todas as etapas do ensino obrigatorio básico e produciuse a unificación no mesmo centro de todas as etapas que se imparten actualmente. O Decreto 7/1999 creou os CPI, pasando desde entón a denominarse CPI Aurelio Marcelino Rey García. Temos 362 alumnos e alumnas (71 en EI, 172 en EP e 120 en ESO). Este é o único centro do concello polo que a maioría do alumnado levan nel desde a etapa de infantil, o que implica hábitos (de estudo, comportamento, relacións grupais,...) moi interiorizados e difíciles de cambiar.

O CPI Aurelio Marcelino Rey García é un centro pequeno, de liña 2 en tendencia para 1. O cadro docente está integrado por 41 persoas, ás cales hai que sumar un bedel (Paco), unha auxiliar administrativa (Carmen), unha coidadora (Carmen) e un equipo de cadro limpadores/as. O alumnado do centro procede tanto das aldeas do municipio como do núcleo urbano do Baño.

Parte do alumnado vive na vila e outra boa parte distribuído polo rural, polo que é usuario do transporte escolar. Cuntis ronda os 5000 habitantes e conta con 8 parroquias: Cuntis, San Breixo de Arcos, Portela, Couselo, Piñeiro, Cequeril, Troáns e Estacas. Segundo a zona en que habite o alumnado ten máis relacións cos concellos limítrofes de Caldas de Reis ou A Estrada.

O centro conta con alumnado inmigrante, principalmente de orixe marroquí, a maioría plenamente integrado.

Case todo o alumnado é galego-falante, aínda que nos máis pequenos os índices comezan a variar. Usan as dúas linguas con moitas interferencias, tanto a nivel oral como escrito. En todo caso, son competentes nas dúas linguas.

O centro conta con servizo de comedor, que enlaza co Programa de Conciliación do Concello, “Cuntilín”. Moito alumnado queda polas tardes no centro a facer uso deste programa.

O departamento de Educación Física na etapa de Ed. Secundaria é unipersoal, pero comparte instalacións e materiais para as sesións prácticas cos mestres especialistas en Educación Infantil e Primaria. As instalacións utilizadas nas sesións de EF serán un pavillón polideportivo, un ximnasio polivalente e 2 pistas polideportivas exteriores; coordinando os horarios cos grupos de EI, de EP e de certas actividades de carácter municipal (“Cuntilín”, Ximnasia Rítmica, Taekwondo, etc.), na procura dun maior aproveitamento de todos os recursos dos que dispón o centro. As condicións destas instalacións consideramos que son moi mellorables especialmente para adecuarse as condicións meteorolóxicas, xa que ambas teñen moitos problemas de humidade e filtracións de auga.

O material específico para o departamento é variado e axeitado para desenvolver os contidos da materia, aínda que o uso compartido das instalacións coas actividades municipais obriga a dispor dun almacén diferenciado para evitar danos.

Neste curso a distribución dos grupos da ESO son os seguintes:

- 1ºESO, (A) 18 alumno/as e (B) 18 alumno/as.
- 2ºESO, (A) 27 alumno/as .
- 3ºESO, (A) 17 alumno/as e (B) 18 alumno/as.
- 4ºESO, 22 alumno/as.

Polo tanto, e para poder observalo de maneira máis gráfica, os 6 grupos da ESO para a materia de Ed. Física, están configurados como sigue:

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1ºESO</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
<b>2ºESO</b>	<b>27</b>		<b>27</b>
<b>3ºESO</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>35</b>
<b>4ºESO</b>	<b>22</b>		<b>22</b>

En canto ao nivel de experiencias relacionadas coa práctica de actividade física federada nun Club e/ou Asociación do Concello, podemos dicir que atopamos pouca variedade, centrándose case exclusivamente no fútbol e no atletismo. Tamén damos conta dunha minoría de practicantes de baile galego, baloncesto e ciclismo. Algúns deles desprázanse ata localidades veciñas como A Estrada ou Caldas de Reis para facer ximnasia rítmica, bádminton ou fútbol sala.

### **3. CONTRIBUCIÓN DA EF Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE**

As **Competencias Clave** son “aquelas que tódalas persoas precisan para a súa realización e desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego”.

***A materia de E.F contribúe de xeito directo e claro á consecución das seguintes competencias Clave:***

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 expresión 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.

### **Competencia en conciencia e expresións culturais (CCEC).**

Dende a E.F e o seu currículo para a ESO, proporciónanse á hora de desenvolver contidos como os xogos tradicionais e populares e as actividades de expresión e bailes (creatividade, plasticidade e estética). Ademais, estas prácticas fomentan actitudes de respecto, tolerancia e responsabilidade.

### **Competencia en sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).**

Mediante estratexias metodolóxicas utilizando situacións motoras de carácter aberto que permitan o desenvolvemento da capacidade para tomar decisións de forma autónoma e o desenvolvemento da creatividade. Tamén no deseño e organización de actividades físico-motoras de xeito autónomo e con actitudes de autosuperación e perseveranza.

### **Competencia sociais e cívica (CSC).**

A través do desenvolvemento da educación en valores, como a responsabilidade individual e grupal, o traballo cooperativo, o diálogo ante o conflito, o respecto, poñerse no lugar do outro, etc.

### **Competencia para aprender a aprender (CAA)**

Dende as metodoloxías investigadoras: a conciencia das súas propias posibilidades e limitacións, a autoesixencia, a súa autonomía e iniciativa persoal, mediante tarefas que demanden do alumnado a toma de decisións e a posta en marcha dos mecanismos perceptivos, levando a cabo unha aprendizaxe significativa.

Dende a E.F proporciónanse coñecementos sobre o funcionamento do corpo, adquisición de hábitos saudables, capacidade para autoregular o esforzo, reflexión e actitude crítica cara aos estereotipos sociais, modas e consumos. Tamén adquire importancia o movemento no ámbito natural, a investigación no medio e o respecto a este, así como o desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde e a mellora da calidade de vida.

### **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

A través da codificación e decodificación de mensaxes na expresión do corpo e o seu movemento, no medio natural, nas actividades cooperativas, nas deportivas, no vocabulario propio dos xogos e deportes galegos. Tamén na verbalización durante as sesións, o diálogo entre compañeiros, en lecturas para completar aspectos dos contidos, etc.



### **Competencia dixital (CD).**

Na materia de E.F utilizarase como recurso de ampliación de información, para o manexo de fontes e noticias na Rede con capacidade selectiva e crítica.

### **Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)**

Mediante a secuencia de accións, as progresións, as dimensións, as magnitudes espaciais e temporais, as cargas de traballo (zona de actividade, pulso cardíaco...), formacións xeométricas en unidades didácticas como de crear figuras ou de expresión corporal.

A relación da Educación Física coas diferentes competencias clave é diferente en canto a intensidade. Así entendemos que a relación máis directa é coa competencia motriz, que aínda que non está considerada como clave si que é fundamental nesta materia, así como coas competencias numeradas como 4, 5, 6 e 7. Cas tres primeiras competencias a relación é menos directa.

### **3.1. PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º E 4º ESO**

	COMPETENCIAS CLAVE	2º ESO	4º ESO	
C C	Sentido de iniciativa e espírito emprendedor	13	12	25
	Aprender a aprender	15	9	24
	Sociais e cívicas	11	14	25
	Matemática, ciencia e tecnoloxía	7	11	18
	Conciencia e expresión culturais	4	4	8
	Comunicación lingüística	2	3	5
	Competencia dixital	1	3	4

**PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º DE ESO**

Competencia Clave: COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

Estándares de Aprendizaxe

2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.

2º-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

2º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

2º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades

2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

2º-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.

2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.

2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado

2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.

2º-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.

2º-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.

2º-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.

2º-EFB4.2.2 - Describe simplifadamente 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.

2º-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.

2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

Competencia Clave: COMPETENCIA EN SENTIDO DA INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR

Estándares de Aprendizaxe

2º-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.
2º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
2º-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.
2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado
2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
2º-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.
2º-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.
2º-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.
2º-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.
2º-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.
2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
<b>Competencia Clave: COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
2º-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.
2º-EFB1.2.1 - Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

2º-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.

2º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

2º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.

2º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.

2º-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.

2º-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.

2º-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.

#### Competencia Clave: COMPETENCIA MATEMÁTICA E EN CIENCIA E TECNOLOXÍA

##### Estándares de Aprendizaxe

2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

2º-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.

2º-EFB3.1.2 - Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.

2º-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.

2º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.

2º-EFB3.1.5 - Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.

2º-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.

#### Competencia Clave: COMPETENCIA EN CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS

##### Estándares de Aprendizaxe

2º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

2º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixa-do de baixa dificultade.

2º-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.

2º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea

Competencia Clave: COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

Estándares de Aprendizaxe

2º-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.

2º-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

Competencia Clave: COMPETENCIA DIXITAL

Estándares de Aprendizaxe

2º-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.

**PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º DE ESO**

Competencia Clave: COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS

Estándares de Aprendizaxe

4º-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

4º-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.

4º-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.

4º-EFB1.2.1 - Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais

4º-EFB1.2.2 - Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.

4º-EFB1.2.3 - Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.

4º-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.

4º-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.

4º-EFB1.3.3 - Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

4º-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.

4º-EFB1.5.2 - Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.

4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.

4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida

4º-EFB4.3.3 - Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
<b>Competencia Clave: COMPETENCIA EN SENTIDO DA INICIATIVA E DO ESPÍRITO EMPREENDEDOR</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
4º-EFB1.4.1 - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
4º-EFB1.4.2 - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
4º-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.
4º-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
4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
4º-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.
4º-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.
4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.
4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
<b>Competencia Clave: COMPETENCIA MATEMÁTICA E EN CIENCIA E TECNOLOXÍA</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
4º-EFB3.1.1 - Demuestra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
4º-EFB3.1.2 - Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
4º-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.
4º-EFB3.1.4 - Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
4º-EFB3.2.1 - Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
4º-EFB3.2.2 - Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
4º-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.
4º-EFB3.2.4 - Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.
4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida

4º-EFB4.3.3 - Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
<b>Competencia Clave: COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
4º-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
4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
4º-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.
4º-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.
4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.
4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
<b>Competencia Clave: COMPETENCIA EN CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
4º-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.
4º-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.
4º-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.
4º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.
<b>Competencia Clave: COMPETENCIA DIXITAL</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
4º-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.
4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados
<b>Competencia Clave: COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA</b>
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>
4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

4º-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.

4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados



#### **4. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA**

O alumnado da ESO traballa durante os catro cursos da etapa en todas as materias para acadar os seguintes obxectivos, destacando a contribución das nosas materias na consecución dos obxectivos "m":

**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 materias, 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.

**ñ)** 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.

**o)** Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## **5. CONTIDOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA**

No **Decreto 86/2015, de 25 de xuño**, os contidos se presentan distribuídos en **catro grandes bloques**:

### **Bloque I: Contidos comúns en Educación Física**

Pola súa natureza transversal, se traballarán ao longo do curso de maneira integrada cos contidos do resto de bloques.

### **Bloque II: Actividades físicas y artístico-expresivas**

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

### **Bloque III: Actividade física y saúde**

Este bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar dende a práctica da actividade física, como o traballo de condición física utilizando os métodos básicos de adestramento e de avaliación, e o traballo de hixiene postural e alimentación para levar un estilo de vida saudable.

### **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

Este bloque inclúe a práctica de diferentes xogos e actividades deportivas tanto individuais, colectivas como de adversario, e tamén se inclúen aquelas desenroladas no medio natural.

Todos os contidos dos catro bloques se traballarán ao longo das unidades didácticas de esta programación, tal e como se pode ver no seguinte apartado de secuenciación y temporalización das unidades didácticas.

## 6. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS 2º ESO e 4º ESO.

CURSO		T1		T 2	T 3
2º ESO	Condición Física e Saúde I: avaliación inical, quecemento, desafíos físicos individuais e toma FC. Resistencia e flexibilidade. Primeiros auxilios.	Habilidades coordinativas: comba individual, parellas e grupos.	Condición Física e Saúde II: capacidades físicas básicas e alimentación saudable. Velocidade e forza: Hixiene postural.	Baloncesto	Rayuela africana/Xogos e danzas do mundo.
		Esgrima escénica		Parkour	
		Deportes alternativos con implementos.		Rugby-Tag.	Sendeirismo e orientación.
4º ESO	Condición Física e Saúde I: quecemento xeral e específico, capacidades físicas básicas e métodos de avaliación da condición física. Crossfit/Halterofilia/Yoga	Pickeball	Condición Física e saúde II: Plan de traballo para a mellora das capacidades físicas básicas. Posta en práctica Alimentación saudable: repercusión en la saúde e na actividade física.	Voleibol	Xogos populares de Galicia.
		Gaélico		Balonmán	
		Match de improvisación e primeiros auxilios.		Danzas urbanas Break-Dance /Hip-Hop	Actividades físicas no medio natural.

## 7. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE: TEMPORALIZACIÓN, GRAO MÍNIMO DE CONSECUICIÓN PARA SUPERAR A MATERIA E PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

### 7.1. SEGUNDO CURSO DA ESO (2º ESO).

CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C.
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación	
EF-B1.1	2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Identifica as partes da sesión de Educación Física relacionando co nivel de intensidade do esforzo.	X			PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CSC CMCT
	2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	Realiza de xeito básico e de maneira independente quecementos e volta a calma nas sesións	X			PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CSC CAA
	2º-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.	Segue as indicacións do profesor para a preparación e posta en práctica de actividades.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC
EF-B1.2	2º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Aмосa respecto polos compañeiros e a actividade.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC
	2º-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.	Mostra colaboración, deportividade, e responsabilidade.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC
	2º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Respecta as producións motrices dos compañeiros con independencia do seu nivel de destreza.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC
EF-B1.3	2º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	Coñece as posibles contornas e clubs para a realización de actividades físico deportivas do seu concello.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	CSC
	2º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valóroo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Aмосa respecto polo contorno.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC

	2º-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.	Recoñece os estilos de vida relacionados coa saúde no contexto social actual.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Traballo individual.	CSC
EF-B1.4	2º-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.	Identifica os riscos das diferentes actividades físicas.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC CSIEE
	2º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	E capaz de activar os protocolos de emerxencia e de protección do contorno.	X			PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Traballo individual.	CSIEE
	2º-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.	Aplica as medidas preventivas para a práctica das actividades desenvolvidas.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico Libreta do profesor) + Lista de control.	CSIEE
EF-B1.5	2º-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.	Realiza documentos dixitais propios e accede con autonomía ó aula virtual do centro.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Traballos individuais.	CD CCL
	2º-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	Expón traballos relacionados coa práctica da actividades física de maneira individual ou grupal.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CCL
EF-B2.1	2º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Utiliza técnicas básicas de expresión corporal combinando as variables dinámicas do movemento.	X		X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CCEC
	2º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustándose a un ritmo musical de baixa dificultade.	X		X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CCEC
	2º-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.	E capaz de deseñar cos compañeiros/as pequenas coreografías rítmicas sinxelas.			X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica + Lista de control.	CCEC
	2º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	Realiza improvisacións básicas individuais como medio de comunicación.	X			PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CCEC
	2º-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.	Identifica a implicación das capacidades físicas e coordinativas nas distintas actividades.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CMCT

EF-B3.1	2º-EFB3.1.2 - Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	Identifica o estilo de vida saudable e o seu impacto na vida cotiá.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Traballo individual.	CMCT
	2º-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.	Coñece as adaptacións os distintos tipos de actividade.	X			PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CMCT
	2º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	Identifica a frecuencia cardíaca como indicador de intensidade da actividade física e Adapta o seu esforzo de xeito saudable.	X			PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Lista de control.	CMCT
	2º-EFB3.1.5 - Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Coñece e realiza os procedementos para avaliar a súa condición física.	X			PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Lista de control.	CMCT
	2º-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.	Identifica as características das actividades físicas saudables.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	CMCT CSC
EF-B3.2	2º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Realiza actividades físicas saudables participando activamente nas propostas didácticas.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Lista de control + Rúbrica.	CAA
	2º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	Realiza actividades adaptadas ao seu nivel para o mellora da súa condición física.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Lista de control + rexistro anecdótico (Libreta do profesor)	CAA
	2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Identifica e Aplica a relación entre a hixiene postural e o modelo técnico das diferentes actividades físicas		X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-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.	Analiza o efecto da práctica de actividade física na mellora da calidade de vida.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	CAA
EF-B4.1	2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Executa e Aplica os elementos técnicos básicos no contexto regulamentario.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado	Compara o seu estilo técnico co modelo técnico formulado.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Describe basicamente os puntos chave dos modelos técnicos practicados.		X	X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CAA CSIEE

	2º-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.	Amosa actitudes de esforzo e superación na Mellora do seu nivel de execución.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-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.	Coñece e pon en práctica as técnicas básica de orientación.			X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
EF- B4.2	2º-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.	Adapta os fundamentos técnico tácticos en situacións reais de xogo e en situacións facilitadas.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-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.	Describe simplificada e Identifica e pon en práctica as fases do xogo nas actividades de oposición ou de ataque defensa.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación- comprobación + Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado + Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-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.	Discrimina os estímulos relevantes para a solución dos problemas motrices presentados nas actividades.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Transfire os aprendizaxes das situacións facilitadas a outras de complexidade similar.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE

## 7.1. CUARTO CURSO DA ESO (4º ESO)

CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C.
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación	
EF- B1.1	4º-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	Realiza óptimamente as fases de activación e de volta á calma en función da actividade principal.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CSC
	4º-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.	Executa 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.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CSC
	4º-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 algúns exercicios ou actividades sinxelos nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Lista de control.	CSC
EF- B1.2	4º-EFB1.2.1 - Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	Asume habitualmente con responsabilidade as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC
	4º-EFB1.2.2 - Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas	Colabora coordinadamente na planificación e posta en práctica de actividades grupais.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico	CSC



	accións do resto das persoas implicadas.					(Libreta do profesor).	
	4º-EFB1.2.3 - Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	Propón ocasionalmente usos creativos de utilización de materiais ou de planificación para utilizalos na súa práctica.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor).	CSC
EF-B1.3	4º-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.	Manifesta con frecuencia accións de recoñecemento de méritos e de respecto cara os seus compañeiros/as.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC
	4º-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 positivamente a diversidade de intereses na realización de actividades físicas.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor) e postas en común.	CSC CCEC
	4º-EFB1.3.3 - Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Lista de control.	CSC
EF-B1.4	4º-EFB1.4.1 - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	Verifica o estado do equipamento e materiais e Realiza a práctica coa vestimenta e calzado apropiado.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor) + Lista de control.	CSIEE
	4º-EFB1.4.2 - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	Recoñece as lesións máis frecuentes derivadas das prácticas físico-deportivas máis comúns.	X			PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CSIEE
	4º-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.	Describe os protocolos comúns que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	X			PROCEDEMENTOS: Role playing INSTRUMENTOS: Rúbrica, proba teórica.	CSIEE
EF-B1.5	4º-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.	Mostra unha actitude reflexiva nos traballos grupais.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor).	CSC
	4º-EFB1.5.2 - Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	Valora e reforza de forma ocasionalmente as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación directa. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor).	CSC
EF-B1.6	4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Procura e analiza, con sentido crítico, as ideas básicas contidas nas informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación. INSTRUMENTOS: Traballo individual.	CD CCL
	4º-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. Usa autonomamente o aula virtual do centro.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Lista de control.	CD CCL
	4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados	Comunica e comparte información nos soportes e nos contornos apropiados.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CD CCL
EF-B2.1	4º-EFB2.1.1 - Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as	Elabora unha composición artística expresiva de acordo a un obxectivo preestablecido con desinhibición,	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CCEC

	técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	seleccionando técnicas e recursos traballados e outros novidosos ou creativos.					
	4º-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.	Axusta xeralmente as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CCEC
	4º-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, propoñendo ideas e aceptando as dos seus compañeiros/as.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.  INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor) + Lista de control.	CCEC
EF-B3.1	4º-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.	Demostra coñecementos fundamentais sobre as características da actividade física saudable e dos seus beneficios.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Proba escrita.	CMCT
	4º-EFB3.1.2 - Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	Relaciona e Executa exercicios de tonificación e flexibilización para a compensación de actitudes posturais inadecuadas.	X			PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación + Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto/pechado + Rúbrica.	CMCT
	4º-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.	Relaciona os hábitos prexudiciais máis comúns co seu impacto na saúde.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Traballo individual.	CMCT
	4º-EFB3.1.4 - Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	Valora a inxesta de alimentos e hidratación para a realización de actividade física.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario.	CMCT
EF-B3.2	4º-EFB3.2.1 - Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	Recoñece a implicación das capacidades físicas básicas nas realización de actividades dos tipos de actividade física.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación.  INSTRUMENTOS: Cuestionario, Traballo individual	CMCT
	4º-EFB3.2.2 - Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Practica distintos métodos de adestramento das capacidades física relacionadas ca saúde con autonomía.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CMCT
	4º-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.	Aplica criterios básicos de progresión en programas sinxelos de actividade física saudable.	X			PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CMCT
	4º-EFB3.2.4 - Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	Valora a súa aptitude física relacionándoa coa saúde.	X			PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Lista de control.	CMCT
EF-B4.1	4º-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	Axusta a realización das habilidades específicas nas situacións motrices individuais de acordo a súas posibilidades e con seguridade.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Axusta basicamente a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.  INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento	Adapta basicamente as técnicas de progresión e		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta.	CAA CSIEE

	aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	orientación aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.				INSTRUMENTOS: Rúbrica..	
EF-B4.2	4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	Aplica de xeito oportuno as estratexias específicas básicas das actividades de oposición.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	4º-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.	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas básicas das actividades de cooperación.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	4º-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.	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas básicas das actividades de colaboración-oposición, perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	Aplica variedade de solucións ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación indirecta. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA CSIEE
	4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	Xustifica de forma xeral as decisións tomadas na práctica das actividades.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación. INSTRUMENTOS: Proba segmento-resposta..	CAA CSIEE
	4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	Argumenta, de xeito básico, estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando os factores presentes no contorno.	X	X		PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación. INSTRUMENTOS: Proba segmento-resposta.	CAA CSIEE
EF-B4.3	4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	Signala os principais efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.			X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación. INSTRUMENTOS: Proba escrita.	CSC CMCT
	4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida	Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida, poñéndoas en práctica			X	PROCEDEMENTOS: Experimentación-comprobación. INSTRUMENTOS: Proba escrita.	CSC CMCT
	4º-EFB4.3.3 - Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	Mostra hábitos básicos e actitudes de conservación e protección ambiental.			X	PROCEDEMENTOS: Observación directa e indirecta.. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (Libreta do profesor) + Lista de control.	CSC CMCT

## 8. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.

A neurociencia demostrou a importancia de facer do aprendizaxe unha experiencia positiva e agradable, na que o docente procure propiciar ambientes de aprendizaxe dos máis retadores ós máis desafiante. Polo tanto, recoméndase utilizar propostas de intervención pedagóxica que fomenten a creatividade e que permitan participar activamente no proceso de aprendizaxe. A forte maleabilidade do cerebro na etapa adolescente, permite a activación de zonas que provocan accións de imitación, empatía, resiliencia, aprendizaxe por interacción e observación. É unha etapa de cambio na que socialmente pasan de unha maior dependencia a fortalecer a súa

autonomía. Os procesos de ensinanza-aprendizaxe han de seguir unha metodoloxía que permita integrar modelos, métodos, estratexias e técnicas pedagóxicas a través de situacións reais de aprendizaxe, a transferencia do coñecemento a outras actividades e dando recursos para que o alumnado se sinta protagonista do seu propio proceso de ensinanza-aprendizaxe favorecendo desta maneira o enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado.

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas.

De maneira global, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que todas as tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarse en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lóxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada "*ensinanza recíproca*" será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando alumno/as de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade motriz en cuestión, con alumno/as que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará algúns intreos de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contados impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas.

Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

## **8.1. ENSINANZA MIXTA OU A DISTANCIA:**

### **8.1.1. RECURSOS.**

Unha vez analizada as posibilidades de acceso a material informático e de conexión a rede do alumnado, decidimos desenvolver unha ensinanza a distancia centrada na consecución duns aprendizaxes mínimos ou fundamentais empregando como canles de comunicación a Plataforma EVA Edixgal (Plataforma Moodle), a aplicación de videoconferencias Cisco WEBEX, o correo electrónico e a comunicación telefónica de ser o caso.

Os materiais para o seguimento das distintas unidades didácticas irán sendo almacenados en Eva Edixgal de xeito paralelo ao seu tratamento a través da videoconferencia ou vídeos titoriais, podéndose consultar ata o final do curso 2021-2022.

### 8.1.2. METODOLOXÍA.

A metodoloxía irá encamiñada a dous grandes apartados:

- A consecución dos aprendizaxes mínimos ou fundamentais de cada curso da ESO, a través da creación de materiais e recursos en diversos formatos (Canva, Genially, video...) por parte do profesor e con pequenos traballos individuais de investigación, análise ou deseño de actividades físico deportivas, probas e cuestionarios por parte do alumnado. A plataforma Eva Edixgal será o espazo didáctico de traballo, para o que o Departamento de Educación Física actualizou as súas competencias no uso da Aula Virtual e Eva Edixgal.
- mantemento dun nivel saudable de actividade física, para o que empregaremos a videoconferencia con actividades dirixidas de condición física saudable ou con enlaces a videotutoriais no aula virtual.
- Ademais, contemplamos a resolución de dúbidas o titorías individuais por videoconferencia, correo electrónico ou de forma telefónica.

### 8.1.3. AVALIACIÓN

Os **referentes para a avaliación** serán os estándares de aprendizaxe considerados como mínimos ou fundamentais (en color laranxa na presente programación didáctica). Estes foron seleccionados por ser representativos dos aprendizaxes básicos nas materia definidos no RD 1105/2014 en torno a 5 grandes eixos: dominar as habilidades motoras e os patróns de movemento necesarios para practicar un conxunto variado de actividades físicas; comprender os conceptos, principios, estratexias e tácticas asociadas a os movementos e aplicalos no aprendizaxe e na práctica de actividades físicas; alcanzar e manter unha adecuada aptitude/condición física relacionada ca saúde; mostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a si mesmo, a os outros e ao entorno; e valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, o pracer, a autosuperación, o desafío, a expresión persoal e a interacción social.

Ademais, seleccionamos maioritariamente estándares de aprendizaxe dos ámbitos conceptuais e procedimentais con maior posibilidade de seguimento a distancia pero sen esquecer o tratamento do ámbito actitudinal e do traballo sobre os elementos transversais (uso das TICs, expresión oral

e escrita...).

Os **procedementos de avaliación** serán obxectivos e adaptados a unha ensinanza a distancia empregando como **instrumentos de avaliación** fundamentais: as posibilidades que ofrece o aula virtual para o deseño de probas, cuestionarios e para a entrega de traballos individuais ou en grupo; así como outros instrumentos como son o diario do alumnado no referido a realización de actividade física saudable, portfolios ou rúbricas que permitan ao profesor graduar o grado de adquisición das diferentes competencias clave. De este xeito, dende o Departamento de Educación Física, queremos garantir una **avaliación continua e formativa** como eixo fundamental do proceso de ensinanza-aprendizaxe.

O proceso avaliador ten que rematar nunha **cualificación** que corresponderá: o 50% da nota irá referida a consecución dos estándares de aprendizaxe fundamentais cunha clara vinculación conceptual e un 50% da nota a consecución dos estándares de aprendizaxe fundamentais de carácter procedimental.

## 9. AVALIACIÓN

Segundo 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, a avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado será continua, formativa e integradora.

Os referentes para a comprobación do grao de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos da etapa nas avaliacións continua e final das materias serán os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe. A avaliación será continua en canto que forma parte do proceso de ensino aprendizaxe e terá carácter formativo e orientador permitindo detectar as dificultades no momento que se producen e, en consecuencia, incorporar medidas de ampliación, enriquecemento, reforzo ou de adaptación que permitan garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo.

### 9.1. CRITERIOS PARA A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO.

Os resultados da avaliación expresaranse mediante unha cualificación numérica, que será o resultado do cálculo da media ponderada de todas as notas recollidas cos instrumentos de avaliación. Tendo en conta que os estándares están vinculados ao contidos establecidos na

programación e en cada unidade didáctica, podemos agrupalos en tres ámbitos relacionados co carácter deses contidos; a cualificación aproximarase, logo, ao seguinte

- Estándares vinculados ao ámbito conceptual: 30 %
- Estándares vinculados ao ámbito procedimental: 50 %, referidos tanto á participación activa nas actividades da materia como á análise das producións motrices dos alumnos/as.
- Estándares vinculados ao ámbito actitudinal: 20 %

Para os alumnos lesionados ou con algunha enfermidade ou indisposición temporal, que lles impida a realización dos exercicios prácticos, as porcentaxes de cualificación corresponderán nun 70% ao ámbito conceptual, dado que a parte práctica se traballará tamén mediante producións non motrices, e nun 30% ao actitudinal.

Criterios de Promoción: para a promoción da materia de Educación Física os alumnos e alumnas deberán acadar unha cualificación numérica de cinco puntos. Para decidir esta promoción, consideraremos os seguintes indicadores, cuxo logro significará habitualmente a consecución do grao mínimo dos estándares:

- Ter realizado e presentado, dun xeito básico, as tarefas e actividades propostos ao longo do curso, na forma e soporte axeitado.
- Ter ao día as tarefas na Aula Virtual de EF e/ou en soporte físico, tendo reflectido as prácticas e anotacións que sinalara o profesorado.
- Realizar as probas dos diferentes bloques de contidos, subliñando que se debe ter acadado unha progresión individual suficiente e superando os estándares mínimos para o curso. Estes estándares mínimos, básicos ou fundamentais e o seu grao mínimo de consecución atópanse destacados cun fondo de color no apartado 8 desta programación didáctica.
- Cumprir as normas de funcionamento expostas nas primeiras clases en canto a puntualidade, roupa e material axeitado, comportamento, actitude activa e positiva, respecto, superación das probas teóricas e prácticas, etc. Cumprir co protocolo específico da materia en relación ao COVID-19 (distancia de seguridade, uso da máscara...).
- Comportamentos e actitudes non esperadas e/ou apropiadas reiteradas, que inciden no



desenvolvemento das clases, na práctica segura e saudable de actividades físicas, nos valores sociais, etc. e que se relacionan cos estándares de aprendizaxe, serán rexistrados por medio do instrumento de avaliación correspondente.

- Terase en conta a ortografía na presentación das producións escritas, podendo restar ata 0,05 puntos por cada unha falta ortográfica, ata un máximo de 1 punto na cualificación numérica de cada unha delas.

## **9.2. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.**

No curso actual non hai ningún alumno-a que teña a materia de Educación Física pendente.

Considerando que as aprendizaxes motrices, actitudinais e conceptuais vinculadas á Educación Física teñen un carácter progresivo, a cualificación positiva no curso presente implicará a superación da materia pendente. Os criterios de avaliación para o alumnado pendente son os mesmos que para o alumnado que está a cursar a área no curso no que se atopa actualmente.

Por todo o dito anteriormente, o departamento de Educación Física considera que un alumno ou alumna que teña a materia de Educación Física pendente do curso anterior superará dita área se supera a mesma no curso no que está matriculado e segue o plan de traballo establecido, aplicando os mesmos criterios de avaliación e promoción que aparecen na programación.

### **PROBA EXTRAORDINARIA DE XUÑO**

No curso 2021-2023 a proba extraordinaria de setembro desapareceu. Acabada a terceira avaliación o 5 de xuño, se o alumnado non superou algún dos estándares poderá recuperalos na avaliación final do 20 o 22 de xuño, ambas fechas separadas con dúas semanas de por medio. Realizarase un informe despois da 3ª avaliación no que se sinalarán as mediadas a desenvolver durante esas dúas semanas, tanto de reforzo e recuperación, para as persoas que necesiten recuperar algún estándar, como de ampliación, para o alumnado que teña todos os EA superados e queira mellorar a nota da materia. O carácter desta proba extraordinaria consistirá na realización de probas nas que se podan plasmar as aprendizaxes recollidas nos EA mínimos, básicos ou fundamentais neste programación didáctica (fondo laranxa no apartado correspondente). De forma xeral, realizarase con procedementos de experimentación e a través

de instrumentos como: probas con situacións motrices individuais, traballos de escolma de información, investigación e portfolios, e cuestionarios. O alumnado e a súa familia será informado do proceso de avaliación e cualificación desta convocatoria.

Será condición imprescindible, para realizar a parte práctica do exame, presentarse co calzado e roupa axeitados.

## DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS

O obxectivo da avaliación inicial é fundamentalmente "diagnosticar" o punto de partida co que iniciamos o proceso de ensino-aprendizaxe. Nela expomos ao alumno cuestións que nos axuden

1º Adecuar a planificación educativa ao alumnado, e 2º Presentarlle a materia e que tome conciencia do seu punto de partida.

Propomos unha avaliación inicial na primeira semana de clases, paralela á presentación da materia, na que trataremos de facer explícitos os coñecementos, procesos e actitudes previas respecto da actividade físico-deportiva e o estado de forma física dos alumnos/as.

Como primeira tarefa realizaremos unha análise dos informes de avaliación individualizados do curso anterior. A continuación trataremos de facer unha detección das aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso 2021/2022 así como a súa correspondencia coa falta do desenvolvemento das correspondentes competencias clave. Para elo teremos como referencia os estándares/criterios mínimos dos cursos anteriores, e estruturaremos a avaliación inicial en dous bloques de actividades:

A.- Cuestionario de preguntas sobre aspectos como: Nivel de hábitos físico-deportivos e grao de empatía ante a actividade física; Idea preestablecida da materia; Grao de eficacia motriz (nivel de práctica física e deportiva); Selección de actividades físico-deportivas; Capacidade de organización do acto motor ; Nivel de coñecementos ante bloques de contidos previstos na secuenciación para a 1ª avaliación: condición física (quecemento, análise do movemento, calidades físicas e test), actividades deportivas (regulamentos) e cultura deportiva xeral.

B.- Probas físico-deportivas: Test de condición física: -batería proposta polo departamento; Test de habilidade motriz: -referentes á actividade motora (deporte, expresión,...) proposta por cada profesor na 1ª avaliación.

Durante os primeiros momentos do curso, a observación das características da clase: número de alumnos/as, o funcionamento do grupo (clima da aula, nivel de disciplina, atención...), as fortalezas en canto ao desenvolvemento de contidos curriculares e competenciais... servirá para identificar necesidades e pensar como se poden abordar (planificación de estratexias metodolóxicas, xestión da aula, estratexias de seguimento da eficacia de medidas, etc.)

A avaliación inicial facilítanos non só coñecemento achega do grupo como conxunto, senón que tamén nos proporciona información acerca de diversos aspectos individuais dos nosos estudantes; a partir dela poderemos:

- Identificar os alumnos ou ás alumnas que necesitan un maior seguimento ou persoalización de estratexias no seu proceso de aprendizaxe (débase ter en conta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).
- Saber as medidas organizativas a adoptar (planificación de reforzos, localización de espazos, xestión de tempos grupais para favorecer a intervención individual).
- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.
- Analizar o modelo de seguimento que se vai a utilizar con cada un deles.
- Acoutar o intervalo de tempo e o modo en que se van a avaliar os progresos destes estudantes.
- Fixar o modo en que se vai a compartir a información sobre cada alumno ou alumna co resto de docentes que interveñen no seu itinerario de aprendizaxe; especialmente, co titor.

### **9.3. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICADOCENTE.**

A avaliación do proceso de ensino e a práctica docente realízase a través da observación e reflexión que realiza o profesor, tendo en conta:

9.3.1. As aprendizaxes conseguidas polos alumnos/as.

9.3.2. A formación adecuada de grupos e as propostas de traballo cooperativo.

- 9.3.3. Se o proceso de información e comunicación entre profesor e alumno facilita a aprendizaxe.
- 9.3.4. Constatando se a estrutura da sesión, organización do espazo, material e distribución do tempo é correcta.
- 9.3.5. Vendo se o número, duración e o nivel de dificultade das actividades son adecuados e resultan interesantes para o alumnos así como a súa significatividade para o procesode ensino-aprendizaxe.
- 9.3.6. A atención á diversidade
- 9.3.7. O uso das TIC

Os instrumentos para a recollida de datos serán:

- 9.3.8. Folla de seguimento da programación (comentarios).
- 9.3.9. Opinións dos alumnos: (cuestionarios para os alumnos, comentarios en gran grupo)
- 9.3.10. Análise dos resultados do proceso de aprendizaxe dos alumnos.
- 9.3.11. Rexistro para a autoavaliación do profesor.

A avaliación debe ser un instrumento de mellora polo que os datos obtidos servirán para identificar áreas de mellora que permitan introducir cambios na programación didáctica para adaptala mellor ás necesidades dos nosos alumnos. Por iso esta avaliación levarase a cabo en distintos momentos do curso: Ao finalizar cada unidade didáctica, para identificar lagoas, aspectos que supuxeron unha especial dificultade para os alumnos, necesidades de implementar actividades de reforzo ou de ampliación...; Ao remate de cada trimestre, momento especialmente interesante para analizar os resultados dos alumnos; e ao rematar o curso, como ferramenta de mellora para o curso seguinte.

## **10. CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR**

As especiais características da nosa área, cunha porcentaxe moi elevada de actividades prácticas, poucos períodos lectivos e tempo de compromiso motor moi reducido polas características organizativas da materia, limita considerablemente a nosa achega ao Plan Lector

de Centro. A pesar diso, e na medida do posible, intentarase contribuír con algunha das seguintes actividades:

- Lectura colectiva dalgunha parte ou a totalidade de temas, artigos, noticias de prensa, etc.
- Encomendar a lectura na casa de todo tipo de informacións en distintos formatos relacionados cos contidos das diferentes UDs.
- Propostas de lecturas para a ampliación de contidos, onde se presentarán libros que o departamento propón como lectura de interese sobre a área de educación física.

Os obxectivos relacionados coa lectura propostos para este curso dende o departamento de Educación Física son:

- Fomentar a lectura dende a E.F, buscando un maior coñecemento do deporte en xeral e as súas posibilidades, centrando no respecto e os valores deportivos.
- Descubrir a lectura como fonte de pracer e aprendizaxe dende a Educación Física, desenvolvendo o espírito crítico e o desexo de saber.

Dun xeito xeral as sesións das materias do departamento contribuirán ao proxecto lector do centro respectando o calendario de lectura na aula, farase unha lectura silenciosa na aula durante os 25 primeiros minutos da sesión.

## **11. INTEGRACIÓN DAS TIC**

Debido aos continuos avances no tratamento, presentación e distribución da información faise necesaria a utilización das novas tecnoloxías da información e comunicación (T.I.C.) en todas as áreas do currículo.

Neste departamento trataremos de adaptar a nosa metodoloxía de traballo incluíndo as TIC sempre que sexa posible no desenvolvemento das sesións, así como nas actividades que realice o alumnado, sobre todo fóra do Centro.

Podemos destacar as seguintes actuacións:

- Procura de información a través de Internet (ao mesmo tempo que se intentará desenvolver o espírito crítico, analizando a procedencia desas informacións, contrastándoa con outras, etc.).
- Uso do móbil persoal (en 4º ESO) para usar “apps” que rexistran todo tipo de datos dunha actividade física determinada. Promoveremos estas aplicacións dos “smartphone” sobre todo para

rexistrar saídas a correr, a andar en bici, a patinar, etc.

- Presentación de Contidos en distintos formatos: arquivos informáticos, páxinas web especializadas na nosa materia, presentacións informáticas (diapositivas...), proxección de películas en formato vídeo ou DVD...
- Gravación en vídeo dalgúnhas sesións, para que o seu posterior visionado contribúa á análise e Avaliación das actividades.

Para a realización de todo o anteriormente mencionado necesitaremos botar man da utilización de espazos diferentes ao aula de referencia do alumnado e a nosa aula específica (Ximnasio Pavillón), destacando entre outros o aula de Informática, audiovisuais e por suposto a biblioteca escolar, na que podemos atopar diferentes formatos no tratamento da información.

## 12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE

DECRETO 229/2011, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia e a ORDE do 8 de setembro de 2021, na que se desenvolve o anterior Decreto. Neste último, no artigo nº3 describe “a atención á diversidade como conxunto de medidas e accións que teñen como finalidade adecuar a resposta educativa ás diferentes características e necesidades, ritmos e estilos de aprendizaxe, motivacións, intereses e situacións sociais e culturais de todo o alumnado. Esta rexerese polos principios de normalización e inclusión; equidade, igualdade de oportunidades e non discriminación; flexibilidade e accesibilidade...” (art. 4).

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante, cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferenzas na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variarase constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguiremos

este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto propóranse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo. • Ao final das sesións reflexionárase e analizárase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos sinta noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

### **13. ELEMENTOS TRANSVERSAIS. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.**

Na Educación Física temos unha valiosa e eficaz ferramenta na contribución ao desenvolvemento da educación en valores, a coeducación, a mellora das relacións persoais..., en definitiva, pensamos que a nosa materia pode resultar moi útil na mellora da convivencia no centro e na aprendizaxe da resolución pacífica de conflitos, unha das liñas de actuación que pretende priorizar durante este curso a comisión de Convivencia do CPI Aurelio Marcelino Rey García de

Cuntis.

A primeira actuación dende o noso departamento é a de fomentar o traballo cooperativo como elemento de cohesión social é a base dunha mellor convivencia. Nas nosas sesións fanse múltiples propostas na procura de fins comúns, aportando cada un o mellor de si, salvando as posibles diferenzas e buscando a resolución pacífica e dialogada dos conflitos. Este aspecto relacionase directamente coas medidas recollidas no apartado 11, de atención á diversidade, na procura da comprensión e valoración a diversidade como unha realidade coa que resulta positivo convivir.

En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo necesitaremos a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

Ao final das sesións reflexionárase e analizárase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito. Unha escoita activa que favorecerá esta acción, valorando o diálogo como forma de comunicación, toma de decisións por consenso e para a resolución de problemas.

A continuación pasamos a citar as medidas adoptadas en referencia aos diferentes **temas transversais**:

**Educación para a paz e a multiculturalidade:** Dende a nosa materia colaboraremos especialmente coa organización dos recreos activos e nas conmemoracións coma no Entroido ou o Magosto onde se utiliza a temática como fío condutor das mesmas.

**Educación para a igualdade de ambos sexos:** Omundo do deporte é un de tantos aspectos da nosa sociedade na que se manifestan moitas condutas machistas e se dan innumerables actitudes discriminatorias cara as mulleres. Durante este curso traballaremos dun xeito concreto en tódolos cursos da ESO. Nas nosas sesións evitaremos a distribución de tarefas en función dos sexos, buscando o traballo en parellas e grupos mixtos nas actividades e xogos. Na selección dos contidos e tratamento dos mesmos na materia de educación física evitarmos os estereotipos e prexuízos en canto as preferencias de nenos e nenas.

**Educación cívica, respecto polas normas:** Traballaremos dende o respecto as normas (compañeiros, profesorado, material, instalacións e medio ambiente): Nos deportes axudarémonos no cumprimento do seu regulamento. Eles terán que respectar para levar o xogo á



cabo e velar para que as normas se cumpran facendo o papel de árbitros en determinados momentos. Buscaremos a responsabilidade dende ambos lados da normativa.

Ao logo do curso, en todas as unidades utilizaremos as mesmas sancións e reforzos positivos en tódalas clases, deixando claro que é unha indisciplina e que consecuencias ten; inculcando coidado e respecto polo materiais, instalacións, compañeiros/as profesora, medio ambiente... e reforzando aquelas condutas boas para a convivencia como é a deportividade o coidado do material, axuda, participación... Reforzarase tamén a importancia dos hábitos hixiénicos para as boas relación do día a día na aula.

□ **Educación para o tempo libre:** A finalidade última da nosa materia é dotar de recursos ao alumnado para levar un estilo de vida activo e saudable. Polo que a nosa materia centrarase ao longo de toda a etapa de secundaria en ofrecer ao alumnado actividades físicas e deportivas, principalmente as máis accesibles no seu entorno, que os convertan no futuro en adultos activos e cun ocio máis saudables.

ende o departamento de educación física de secundaria, en colaboración co profesorado de primaria, organízanse actividades extraescolares e complementarias que se centran na busca dun ocio activo, coma os xogos populares do magosto, as rutas de sendeirismo de final de curso...

A proposta dos Recreos Activos na ESO permitiranos un traballo máis específico do tema transversal da educación para o tempo libre no alumnado de 4º da ESO, que se encargará da organización dalgunhas das actividades.

Esta experiencia facilitaralle acadar autonomía na selección e organización de actividades físico-deportivas para o seu tempo libre.

□ **Educación para a saúde e a calidade de vida:** Nas clases de educación física facilitaremoslle o alumnado un maior coñecemento de aspectos relacionados cunha alimentación saudable e a necesidade de realizar actividade física dun xeito diario.

□ **Educación ambiental e para a sustentabilidade e educación viaria:** Traballado en tódolos cursos na preparación das actividades de sendeirismo do último trimestre nas que se abordan directamente contados relacionados con estes temas transversais.

**Educación para o consumo e prevención do consumo indebido de drogas:** Nas sesións de

educación física solicítase material deportivo específico e acostumamos a reflexionar sobre os criterios de selección na compra deste material, en relación ao consumismo. No que se refire ao consumo de substancias non recomendables para a nosa saúde abordárase o tema dun xeito xeral en tódolos cursos de educación física e máis especificamente na materia de Promoción de Estilos de Vida Saudables.

#### **14. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁCTICOS**

O departamento de educación física non utiliza libro de texto en ningunha das materias. O alumnado lesionado ou que ocasionalmente non fai práctica utilizará materiais deseñados polo profesor relacionados cos contados a traballar na sesión que non participan. Ao alumnado ao longo do curso facilitaráselle documentación escrita, en xeral, elaborada polo profesor, para matizar algúns contidos teóricos que poidan ser obxecto de avaliación nos resultados da materia. Nas instalacións de educación física non se dispón de recursos audiovisuais ou informáticos, polo que en caso de necesitalos nos cursos de 1º e 2º utilizaremos as aulas Abalar. En 4º da ESO poderemos empregar a aula de informática ou a súa aula de referencia para proxectar material audiovisual se fose preciso.

O centro conta con dúas instalacións exteriores, un patio exterior e descuberta e un pequeno patio cuberto. O patio exterior conta con dous campos de balonmán, un de baloncesto e outro de voleibol. O patio cuberto ten pintado un campo de brilé e un par de xogos populares. Estas instalacións deben organizarse considerando os horarios de EI, EP e a ESO, nas materias de psicomotricidade, educación física e os recreos.

O pavillón deportivo municipal cuberto, con vestiarios e almacén, que ademais dispón dunha pequena sala de fitness que permite o traballo con grupos reducidos.

O ximnasio aclimatado, cos seus respectivos vestiarios, sala de almacenaxe, sala da caldeira e outra pequena habitación utilizada como almacenaxe do material utilizado nas actividades do Concello.

No Centro tamén contamos cun pequeno campo con árbores e os arredores do ximnasio con herba que aproveitamos para a realización dalgunhas actividades ao aire libre.

## 15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES DO DEPARTAMENTO.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES
RECREOS ACTIVOS. Campionatos de xogos e deportes nos recreos.
SENDEIRISMO. Roteiros en colaboración con outros departamentos. Sendeiros de Cuntis, ruta Cuntis-Caldas de Reis (Departamento de Inglés), Ruta de sendeirismo Fervenza do Toxa (Departamento de Xeografía e Historia).
PROGRAMA XOGADE- DEPORTE ESCOLAR.
EXCURSIÓN INSTALACIÓN DEPORTIVAS. Coñecer o funcionamento de un ximnasio e as diversas actividades que se desenvolven nel.
EXCURSIÓN PARQUE MULTIAVENTURA.
VISITA A CENTRO DE DÍA CUNTIS. Traballo por proxectos.
EDUCACIÓN FÍSICA NA RÚA. Actividades de xogos e deportes no centro histórico de Cuntis.
EXCURSIÓN AQUAPARK CERDEDA. Final de curso.

## 16. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E PRÁCTICA DOCENTE. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN.

No deseño deste apartado da programación utilizamos como referencia o artigo referido á avaliación docente de Julio Nando Rosales recollido na Revista Supervisión 21, no31, febreiro de 2014, ISSN 1886-5895.

Para a análise do proceso de ensino e práctica docente distinguimos cinco ámbitos:

- 1) Motivación por parte do profesor cara a aprendizaxe dos alumnos.
- 2) Planificación da programación didáctica
- 3) Estrutura e cohesión no proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 4) Seguimento do proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 5) Avaliación do proceso.

## **1) MOTIVACIÓN POR PARTE DO PROFESOR CARA A APRENDIZAXE DOS ALUMNOS/AS INDICADORES VALOR PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)**

Motivación inicial dos alumnos:

1. Presento ó principio de cada sesión un plan de traballo, explicando a súa finalidade.
2. Comento a importancia do tema para as competencias e formación do alumno/a.
3. Deseño situacións introdutorias previas ó tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).
4. Relaciono os temas da materia con acontecementos da actualidade.

Motivación durante o proceso:

5. Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cunha linguaxe clara e adaptada.
6. Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades atopadas.
7. Relaciono con certa asiduidade os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnos/as.

Presentación dos contidos:

8. Reflexiono si os contidos son os indicados para o alumno/a
9. Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (guións, mapas conceptuais, esquemas...).

## **2) PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA INDICADORES VALOR PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)**

Compoñentes da Programación Didáctica:

1. Teño establecido que cada programación didáctica está estruturada por Unidades Didácticas
2. Realizo a programación didáctica da materia tendo como referencia o Proxecto Educativo do Centro.
3. Deseño a UD baseándome nas competencias clave que deben de adquirir os alumno/as

4. Selecciono e secuenciación os contidos da miña programación de aula en relación as características de cada grupo de alumno/as
5. Analizo e deseño dentro da programación didáctica as competencias clave necesarias para a materia.
6. Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado.
7. Sigo os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso dos alumnos/as e comprobar o grao no que alcanzan as aprendizaxes. Coordinación docente
8. Adopto estratexias e técnicas programando actividades en función dos obxectivos didácticos, en función das competencias clave, en función dos distintos tipos de contidos e en función das características dos alumnos.
9. Estou levando á práctica os acordos de departamento para avaliar as competencias clave así como os criterios de avaliación da materia.

### **3) ESTRUCTURA E COHESIÓN NO PROCESO**

#### **ENSINO/APRENDIZAXE. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS**

##### **DE MELLORA (0 – 5) Actividades no proceso.**

1. Deseño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.
2. Proponho os alumno/as actividades variadas (de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de sínteses, de consolidación, de recapitulación, de ampliación e de avaliación).
3. Facilito a adquisición de novos contidos a través de diversas metodoloxías (lección maxistral, traballo cooperativo, traballo individual,...)

##### **Estructura e organización da aula**

4. Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto para as actividades que os alumnos realizan na clase).

5. Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar..., controlando sempre o adecuado clima de traballo.

6. Utilizo recursos didácticos variados ( audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos/as, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.

Cohesión co proceso de ensino/aprendizaxe

7. Comprobo, de diferentes modos, que os alumnos comprenden a tarefa que teñen que realizar, facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso, ...

8. Facilito estratexias de aprendizaxe: solicitar axuda, buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e aseguro a participación de todos/as.

#### **4) SEGUIMIENTO DO PROCESO DE ENSINO/APRENDIZAXE. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)**

Seguimento do proceso de ensino-aprendizaxe:

1. Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecúo os tempos, agrupamentos e materiais utilizados.

2. Proporciono información ó alumno sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.

3. En caso de obxectivos insuficientemente acadados proponho novas actividades que faciliten a súa adquisición.

4. En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, proponho novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.

Contextualización do proceso.

5. Teño en conta o nivel de habilidades dos alumnos/ as, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, o grao de motivación, etc., e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso ensino-aprendizaxe.

6. Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, PT, Equipos de Orientación Educativa e Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...
7. Adapto o material didáctico e os recursos ás características e necesidades dos alumnos realizando traballos individualizados e diferentes tipos de actividades e exercicios.
8. Busco e fomento interaccións entre profesor- alumno/a.
9. Os alumnos séntense responsables na realización das actividades.
10. Preparo traballo en grupo para analizar as interaccións entre os alumnos/as.

## **5) AVALIACIÓN DO PROCESO. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)**

Criterios de avaliación.

1. Aplico os criterios de avaliación acordo cas orientacións da Concreción Curricular.
2. Cada UD ten claramente establecido os criterios de avaliación.
3. Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada á avaliación dos diferentes contidos.
4. Uso estratexias e procedementos de autoavaliación e coavaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.

Instrumentos de avaliación

5. Utilizo sistematicamente instrumentos variados de recollida de información (registro de observacións, ficha de seguimento, diario de clase... )
6. Corrijo e explico os traballos e actividades dos alumnos e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.
7. Utilizo diferentes técnicas de avaliación en función da diversidade de alumnos/as, das diferentes U.D., dos contidos...
8. Uso diferentes instrumentos de avaliación (probas orais, escritas, portafolios, rúbricas, observación directa...) para coñecer o seu rendemento académico.

9. Utilizo diferentes medios para informar a pais/nais, profesores e alumnos/as dos resultados da avaliación.
10. Utilizo os resultados da avaliación para modificar os procedementos didácticos e mellorar a miña intervención docente.
11. Realizo diferentes rexistros de observación para realizala avaliación. Tipos de avaliación
12. Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustala programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, de outros profesores, etc...

Os aspectos recollidos nas listas expostas anteriormente serán valorados ao longo do curso. O resultado destas valoracións será recollido nas actas do departamento e/ou na memoria final, para así poder aplicar as modificacións que se estimen oportunas.

## **17. BIBLIOGRAFÍA.**

- ALBES, C, et all (2013). Orientaciones educativas. Alumnado con altas capacidades intelectuales. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Vitoria-Gasteiz.
- ANTON GARCÍA, JL. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar: bases de aplicación. Ed. Unisport.
- BLANCO PRIETO, F. (1994). La evaluación en la Educación Secundaria. Ed. Amaro.
- BLÁZQUEZ, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Ed. Inde. Barcelona.
- CARBALLO, A; PORTERO, M. (2019). Neurociencia y educación. Aportaciones para el aula. 10 ideas clave. Editorial: GRAO. Barcelona
- CASTAÑER, M. (2000). Expresión corporal y danza. Editorial: INDE. Barcelona.
- CONTRERAS, O. (1998). Didáctica de la Ed. Física: un enfoque constructivista. Ed. Inde.
- CONTRERAS, O, et all (2007). Iniciación a los deportes de raqueta. La enseñanza de los deportes de Red y Muro desde un enfoque constructivista. Editorial: Paidotribo.
- COLL, C (1987b). El papel del Curricular en el proceso de reforma de la enseñanza: sugerencias para el debate. Congreso Mundial Vasco. Octubre.
- CUMELLAS, M. (2000). "Alumnos con discapacidades en las clases de Educación Física convencionales". Lecturas de EF y Deportes. Revista digital. Nº23 Julio 2000.
- DE LA REINA, L. (1986). "Tres preguntas sobre la evaluación". Revista española de Ed. Física y Deportes. Nº 8. Marzo-Abril 1986.



- DELGADO NOGUERA, M.Á. (1991). Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. I.C.E. Granada.
- DIAZ LUCEA, J.; (1994). El Currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa. INDE Publicaciones. Barcelona (1ª edición).
- ESCAMILLA, A, (2008). Concepto y funciones de las competencias básicas. Bases para su desarrollo en los centros. Libros vivos. Net
- FETZ, F. y KORNELL, E. (1976). Test deportivo motrices. Ed. Kapelusz. 3º dMCE \_46  
Programación didáctica 3º ESO Página 59
- HERNANDEZ, JL. (1981). Las instalaciones deportivas en los centros escolares. CSD.
- MARTÍN GARCÍA, XUS. (2008). Las siete competencias básicas para educar en valores. Ed. Graó. Barcelona.
- MOSSTON, M. (1982). La enseñanza de la Educación Física. Ed. Paidós. Barcelona.
- NAVARRO, D, COLLADO, J.A, PELLICER, I. (2002). Modelos pedagógicos en Educación Física. Italia: Independently Published.
- NERICI, IG. (1968). Hacia una didáctica general dinámica. Ed. Kapelusz.
- PILA TELEÑA. (2003). Evaluación de la educación física. Ed. Pila Teleña. Madrid
- POZO, J (1996): Teorías Cognitivas del Aprendizaje; Eds. Morata, Madrid.
- RUIZ, H. (2002). Aprender a aprender. Madrid: Vergara.
- RUIZ, L, ROS, C, & TORRÓNTEGUI, A.B. (2016). Iniciación a la esgrima escolar. Secundaria. Editorial: INDE. Barcelona.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Ed. Gymnos. Madrid.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (2001). “Modelos de innovación educativa en la educación física. El desarrollo de las unidades didácticas y las sesiones de trabajo en la educación física escolar”: Modelos de innovación educativa en la educación física, p. 329-366.
- SANCHO GIL, JM (1991). “El entorno físico y simbólico de la enseñanza”. Cuadernos de Pedagogía, 192, pp73
- VÁZQUEZ GÓMEZ, B. (2001). Modelos curriculares en educación física. Gymnos. Madrid.
- VICIANA, J. (2001). “El proceso de la planificación educativa en educación física. La

jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño”. Revista digital EF y Deportes. Año 6, nº 32. Buenos Aires.