

DTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA
CPI CASTRO BAXOI

**PROGRAMACIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso 2021/22

INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.

CONTEXTUALIZACIÓN LEXISLATIVA

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

* LEI ORGÁNICA 8/2013 DO 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

* D. 86/2015 DO 25 DE XUÑO, de ámbito autonómico, polo que se establece o currículo da E.S.O e do BACHARELATO na Comunidade Autónoma de Galicia

ENTORNO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

ENTORNO FÍSICO

O noso Centro Escolar está situado no núcleo urbano de Miño, preto dun entorno natural moi rico e singular, as marismas do río Baxoi, e moi cerca das praias da Ribeira e da Praia Grande de Miño. Recibe alumnado dos concellos de Miño e Vilarmaior, que forman parte do Conxunto do Eume, xunto cos concellos de Cabanas, Monfero e Pontedeume dentro da bisbarra natural que forma o Golfo Ártabro.

Miño, situado na costa, evoluciona de maneira positiva no seu crecemento, experimentando pequenos altos e baixos en relación coa conxuntura do momento (crise económica, emigración, etc.). Na actualidade funciona como núcleo de veraneo para o Conxunto Ártabro, igual que outros da zona. En cambio Vilarmaior, situado no interior, sofre reducións moi drásticas no número de habitantes, a partir dos anos 40, como consecuencia dos desprazamentos da poboación na busca de mellores oportunidades e dun aumento do nivel de vida. É un concello menor polo seu escaso peso demográfico.

CONCELLO DE MIÑO

Miño está situado na desembocadura da Ría de Betanzos. Limita ó Norte co concello de Pontedeume, ó sur cos concellos de Paderne e Irixoa, ó leste co de Vilarmaior e ó oeste coa citada ría.

Cunha extensión de 34 km² ten unha densidade de poboación de 187 hab./km² e un crecemento vexetativo negativo de -6 (datos dos anos 2018 e 2017, respectivamente).

Está atravesado pola variante da N-VI Betanzos-Ferrol, pola autoestrada A-9 e pola liña de ferrocarril Betanzos-Ferrol.

Pertence á bisbarra das Mariñas. Báñao a ría de Ares e Betanzos que lle proporcionan un clima suave aínda nas zonas situadas máis lonxe da costa.

Está distribuído territorialmente en oito parroquias: Bemantes, Callobre, Carantoña, Castro, Leiro, Miño, Perbes e S. Xoan de Vilanova.

O relevo é irregular e de pouca altura, a costa é recortada. Na desembocadura do Lambre na Ponte do Porco hai unha pequena ría que forma a praia da Alameda, a continuación da praia Grande. Logo, a costa é rochosa con calas areosas como Andaio e S. Pedro de Perbes. En fronte, unhas pequenas illas.

Os ríos máis importantes son o Lambre e o Baxoi, de pouco caudal pero fermosos; cruzados por dúas pontes famosas construídas polos Andrade. Unha deu fama ó lugar de Ponte do Porco, aínda que a primitiva atópase 1 km. máis arriba e hoxe chámase Ponte Lambre, de estilo oxival cun só arco. A outra cruza o Baxoi cerca da desviación que sae cara a Bañobre, o carón da desviación Betanzos-Ferrol da estrada nacional VI. Esta desemboca nunha zona pantanosa, as marismas.

O clima, de tipo oceánico húmido caracterízase polas suaves temperaturas e choivas abundantes. A temperatura media oscila entre os 13 e os 14º C. As precipitacións son de entre 900 e 1000 mm anuais, repartidas ó longo de todo o ano cun máximo en outono e inverno e un mínimo no verán.

Os montes son de pouca altura, o solo é de tipo cambisol ou terra parda, característicos da Galicia do Norte, de baixa fertilidade e un aproveitamento forestal -algún día con vexetación autóctona de carballos, hoxe substituídos de piñeiros e eucaliptos - e gandeiro, case exclusivo.

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS

A economía era, tradicionalmente, de carácter agrario, gandeiro e forestal. Estas actividades económicas foron perdendo paulatinamente importancia en favor do sector servizos: turismo, sobre todo, e comercio.

Hoxe en día Miño conta con 63 afiliacións en alta laboral ao sector Gandeiro e pesqueiro. A industria forestal conta con 1200 ha. dedicadas a monte para a produción de madeira, o

que significa o 36 % da superficie total do municipio. Outros sectores como o pesqueiro carecen de relevancia no conxunto da economía local. A actividade industrial non é moi importante. Dedícanse á actividade industrial e á construción arredor dun 25% da poboación.

Miño conta cun número importante de empresas (487), en relación á poboación, pero a maioría son empresarios autónomos (352). Só 7 empresas contan con máis de 10 asalariados, e 2 contan con máis de 20.

Un aspecto a ter en conta é a crecente importancia da zona como centro de veraneo, o que ocasiona un aumento importante de poboación flotante no período estival, un notable desenvolvemento de complexos hostaleiros e zonas residenciais que lle imprimen un carácter urbano ó municipio.

O paro rexistrado, preto do 10%, vincúlase, sobre todo, ao sector servizos.

O CENTRO ESCOLAR

Foi construído en dúas fases, a primeira -dedicada practicamente en toda a súa totalidade a Educación Primaria- foi inaugurada no curso 1995-96, e a segunda, dedicada a ESO no 1999-2000. Está situado no lugar de Telle e a súa construción é moderna e pouco funcional.

Na actualidade dispón de 6 aulas dedicadas a Educación Infantil, 13 a Educación Primaria, 10 a Educación Secundaria, 3 para as docentes de Pedagogía Terapéutica e Audición e Linguaxe, 1 de Música, 1 de Informática, e ademais dispoñemos da Biblioteca, o Laboratorio, o Ximnasio e o espazo do comedor. A biblioteca vaise empregar en parte do horario como aula de desdobre. O resto de espazos son para os departamentos didácticos, a parte de Dirección, a sala de profesores e a sala COVID. Ao longo deste curso recuperaremos o espazo que está a ser empregado como comedor pois estase a levar a cabo a adaptación dun novo espazo para usalo como comedor.

O alumnado procede dos concellos de Miño e de Vilarmaior (das parroquias de Vilamateo, Güimil, O Tres e Torres). Na área de influencia deste Centro hai dous CEIP incompletos nos que se escolarizan alumnos de Educación Infantil e Primaria, os de Bemantes no Concello de Miño e o de Torres no de Vilarmaior. Os alumnos destes centros pasan a ser alumnos deste CPI no momento no que rematan o 1º Ciclo de Educación Primaria. O CPI Castro Baxoi está integrado na zona educativa de Betanzos e escolariza alumnos de Educación Infantil, Educación Primaria e Educación Secundaria Obrigatoria.

Dentro da área á que corresponde o centro, atópase o Centro Fogar María Inmaculada de Bañobre do cal recibimos estudantes de diferentes idades e en diferentes momentos do curso escolar dado o movemento que hai neste tipo de centros

ALUMNOS MATRICULADOS NA ESO E DIATRIBUCIÓN

	A	B	C	TOTAL
1º ESO	19	20	21	60
2º ESO	24	24		48
3º ESO	30			30
4º ESO	29			29
			TOTAL	167

As instalacións deportivas para o uso da ESO no centro conta son as seguintes:

- **Pavillón deportivo de 1200 metros cadrados de practicable** (aprox.) aproximadamente, con vestiarios feminino e masculino, almacén para o material e despacho con WC, lavabo e ducha individual (vestiario 5).

Dispón duns gradarías e unha ampla entrada.

Os vestiarios teñen acceso independente para as chicas e os chicos e constan de dúas partes: unha con zona para cambiarse e unha con duchas colectivas. No presente curso atópnase pechados a causa dos protocolos COVID-19

COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO

Departamento unipersoal formado pola profesora Mónica Mato Seijas

NORMAS XERAIS DO DEPARTAMENTO

ASISTENCIA

- **OBRIGATORIEDADE:** A asistencia a esta materia eminentemente práctica é obrigatoria ainde que o alumno se taope con unha dispensa da práctica de actividade física.
- **XUSTIFICACIÓN DE FALTAS:** Realizarase a través do titor.
- **AUSENCIA A ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN (EXAMES E PROBAS):** Deberá ser comunicada con toda a antelación posible ao profesor sendo especialmente importante (por unha cuestión básica de solidariedade cos compañeiros) se a actividade é grupal. En termos xerais, non se aceptarán documentos que non sexas oficiais para cambiar a data de exame a un alumno.

INDUMENTARIA E HIXIENE NA PRACTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA

- Considérase obrigatorio o uso de roupa e calzado deportivo para as sesión de E.F.
- A roupa debe ser cómodo de xeito que non impida desenvolver as actividades realizadas con soltura e naturalidade.
- Por cuestións de **saúde e seguridade dos alumnos**, o calzado deberá ter unha sola que non esvare e que estar fabricado cun material que absorba os impactos contra o chan, toda vez que existen numerosas doenzas causadas por calzado excesivamente duro ou inadecuado para a práctica deportiva xeneral. O calzado que se recomenda é o tipo “running” ou de correr, pola súa versatilidade, suxeición do pé e absorción de impactos.

Seguindo as normas do Concello de Miño, e por cuestións de mantemento hixiene e limpeza das instalacións **o calzado empregado para o pavillón deberá ser exclusivo para o uso nel ou traelo limpo e seco da casa**. O pelo dos alumnos que o teñan longo terá que estar recollido

- Por cuestións de seguridade está estritamente prohibido practicar actividade física con obxectos persoais que podan supoñer un perigo para si mesmo ou os demais:

reloxos non deportivos, cadeas, cordas ou colgantes no pescozo, pulseiras metálicas, pendentes de orellas e piercings.

- Por cuestión de seguridade non está permitido **mascar chicles** nas sesións de E.F.
- O coidado da hixiene corporal considérase algo fundamental nesta materia. A ducha (eliminada polos protocolos COVID-19) e muda de roupa despois das sesións prácticas é moi importante, e no seu defecto un aseo mínimo acompañado tamén de muda de roupa.

CONTRIBUCIÓN DA E.F. ÁS COMPETENCIAS CLAVE.

A Educación Física é unha materia que ten como obxectivo principal o desenvolvemento da competencia motora do alumnado, sendo a única materia do currículo que aborda esta parte fundamental do individuo polo que a importancia é clave.

A competencia motriz, non está recollida como unha das competencias clave dentro do currículo, pero é fundamental para o desenvolvemento do resto sobre todo as competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital.

O traballo dos distintos bloques de contidos durante as etapas de secundaria e bacharelato contribúen de forma clara ao desenvolvemento de todas as competencias clave antes citadas. A actividades físicas tanto individuais como colectivas así como el traballo de condición física y actividades de expresión.

Facilitan o desenvolvemento de competencias sociais e cívicas en todas as situacións nas que os alumnos teñen que participar en competicións, actividades en grupo ou xogos que poñen en valor todas actitudes de respecto, compañeirismo, aceptación das regras, empatía

A competencia de Aprender a Aprender será potenciada dende a metodoloxía que utilizamos na materia xa que o aprendizaxe da actividade física e o deporte sitúa ao alumnado ante multitude de situacións de aprendizaxe guiado ou resolución de problemas.

Para o desenvolvemento da competencia de iniciativa e espírito emprendedor o deporte e actividade física dan ao alumnado moitas oportunidades de posta en práctica real ao longo

do curso, a organización de campionatos, eventos deportivos puntuais, sesións de actividades nos recreos... nos que os protagonistas son os propios alumnos fomentan esta competencia.

A competencia de conciencia e expresións culturais está presente nas manifestacións deportivas e artísticas de forma expresa, na educación física a interacción multicultural é diferente que no resto das materias que compoñen o currículo, o alumnado ten que expresarse co corpo e relacionarse mediante o movemento. Fomentamos na materia que coñezan as expresións culturais próximas e as alleas así como que tomen conciencia do valor das diferenzas.

A competencias básicas de ciencia e tecnoloxía poderán ser desenvolvidas a través do coñecemento do corpo e a súa evolución motriz, así como mediante o traballo de coñecemento dos materiais e implementos tecnolóxicos utilizados na actividade física y deportiva.

O resto das competencias poderán ser desenvolvidas de forma menos importante, a competencia matemática, lingüística e dixital poderán ser tratadas mediante os contidos de base conceptual.

Como conclusión determinar que todos os estándares de aprendizaxe que propoñemos na nosa programación tentarán comprobar que os alumnos foron quen desenvolver ao máximo as competencias a través da actividade física, deportiva e artística.

CURRÍCULO PRESCRIPTIVO

Partindo dos obxectivos da educación secundaria obrigatoria , concretamos aqueles obxectivos da materia de EDUCACIÓN FÍSICA partindo dos establecidos no Decreto.

1. 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.
2. Participar nas actividades físicas e deportivas respectando aos demais, practicando a tolerancia, solidariedade e cooperación entre as persoas, así como aplicar a igualdade de trato e os valores democráticos.

3. 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.
4. Consolidar os hábitos de disciplina e traballo organizado e metódico para o desenvolvemento das capacidades físicas, así como desenvolver hábitos de esforzo individual e colectivo no aprendizaxe de habilidades motrices e artísticas.
5. 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.
6. Respectar o nivel individual tanto deportivo como de capacidade física ou artística independentemente do sexo ou calquera condición persoal o social do alumnado. Eliminar os estereotipos que na actividade física favorecen la discriminación entre homes e mulleres.
7. 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.
8. Practicar o xogo limpo e ser capaces de organizar e dirixir os seus propios xogos e actividades evitando conflitos e comportamentos non axeitados.
9. Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico.
10. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
11. Realizar actividades de recollida de información sobre os contidos da materia sendo capaz de expoñer os resultados de forma oral e escrita.
12. 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

13. Comprender como o saber científico índice na actividade física e deportiva así como no mantemento da saúde sendo capaz de reflectilo na planificación de actividades individuais ou colectivas.
14. 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.
15. Programar e desenvolver actividades físicas, deportivas ou artísticas para desenvolver de forma puntual ou durante certos períodos de tempo (recreos, semana deportiva) de forma individual ou grupal.
16. 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.
17. Ler textos sinxelos ou obras literarias relativos á materia e expresar oralmente conclusións tanto en lingua galega como en castelán.
18. Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
19. Fomentar no uso das TICS a utilización do idioma estranxeiro para a obtención de información relativa á materia.
20. Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias 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.
21. Coñecer, valorar e respectar aqueles aspectos relativos a cultura deportiva propios da nosa comunidade, tomando conciencia daqueles deportistas e persoas relacionadas co deporte que realizan achegas importantes á cultura galega, española e internacional.
22. 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.
23. Coñecer todos os mecanismos de funcionamento do corpo en movemento e valorar os beneficios que a práctica de actividade física habitual proporcionan en la mellora da

saúde, así como esta práctica favorece o desenvolvemento persoal e social. Identificar y respectar as diferenzas individuais e valorar os hábitos de coidado e saúde corporal incorporándoos á forma de vida adulta.

24. Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
25. Utilizar o corpo como medio de expresión artística utilizando á música e a danza para desenvolver actividades artísticas.
26. 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.
27. Coñecer os deportes e xogos tradicionais e populares de Galicia valorando o valor cultural e histórico que teñen no desenvolvemento da nosa sociedade.
28. 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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lousouna.
29. Fomentar o uso da lingua galega tanto no oral como na escrita.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:**

- Os contidos actitudinais na materia de E.F.

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p> <p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.2.</p> <p>Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1.</p> <p>Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <hr/> <p>EFB1.2.2.</p> <p>Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> <hr/> <p>EFB1.2.3.</p> <p>Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p>

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**CONCRECCIÓN DOS CONTIDOS:**

- **A SESIÓN DE E.F**
 - As partes da sesión de E.F.O quecemento. Partes do quecemento e tipos de quecemento
 - Elaboración de quecementos específicos para diferentes sesións

CONTIDOS**CRITERIOS DE AVALIACIÓN****ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.

B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.

B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.

EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.

EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.

- A CONDICIÓN FÍSICA E O SEU ACONDICIONAMENTO
- A HIXIENE POSTURAL E A ALIMENTACIÓN DENTRO DO CONTEXTO DE VIDA SAUDABLE

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA + BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAUDE

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • A CONDICIÓN FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> ○ Concepto de condición física e as cualidades físicas básicas ○ A condición física como elemento da saúde e a calidade de vida ○ Avaliación da condición física saudable mediante a aplicación dunha batería de tests e interpretación do nivel de condición física individual. ○ Métodos básicos de desenvolvemento das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde (resistencia, forza xeral e flexibilidade) ○ Realización de actividades para a mellora da resistencia, forza xeral e da flexibilidade. Deseño e execución de xeito autónomo dun programa de acondicionamento físico • A FRECUENCIA CARDÍACA <ul style="list-style-type: none"> ○ A frecuencia cardíaca como indicador da intensidade de exercicio ○ Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. • ERGONOMÍA E HIXIENE POSTURAL E A SÚA APLICACIÓN NA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS E NA VIDA COTIÁ.. • ALIMENTACIÓN E SAUDE <ul style="list-style-type: none"> ○ Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.
---------------------------------	--

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde		EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico- deportivas.
B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.		EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.3. 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.
B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.
B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.		EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordó coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas
B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		EFB3.2.2. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

E.F. 1º DE ESO		TEMA 4:	
		<ul style="list-style-type: none"> • A PREVENCIÓN DE LESIÓNS E RISCOS NA ACTIVIDADE FÍSICA • PRIMEIROS AUXILIOS BÁSICOS 	
BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA			
CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:		<ul style="list-style-type: none"> • A prevención de lesións e riscos na actividade física • Primeiros auxilios básicos 	
CONTIDOS		CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> • B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas • B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. • B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 		<ul style="list-style-type: none"> • B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.
			<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	O USO DAS TICs NA ASIGNATURA DE E.F <ul style="list-style-type: none"> • Utilización da A.V. do centro e outras plataformas dixitais de ensino on-line • Emprego de aplicación específicas para a práctica deportiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicacións de control de actividade (frecuencia cardíaca) ○ Aplicacións de cronómetro e fitness para deseño de rutinas de acondicionamento ○ Uso de ferramentas de edición musical e de vídeo • Uso das tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios <ul style="list-style-type: none"> ○ O concepto de "NETIQUETA" nas comunicación pola rede 	
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> • B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> • B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:****A DANZA COMO FORMA DE EXPRESIÓN**

- A danza e baile como forma de expresión e identidade cultural Concepto e tipos de coreografías
- Deseño e posta practica de coreografías grupais de baile moderno

CONTIDOS

- B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas sinxe- las de expresión corporal.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espa- zo, tempo e intensidade.
- EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.
- EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • OS DEPORTES DE RAQUETA <ul style="list-style-type: none"> ○ Os deportes de raqueta e con implementos dentro da clasificación dos deportes e comprendelo como fenómeno social e cultural. ○ Tipos de implementos e deportes ou xogos que derivan deles: indiaka, paddle, tenis, badminton, palas.. ○ Xestos técnicos de golpeo e recepción e desprazamentos con diferentes materiais e implementos: indiakas, palas, raquetas de todo tipo, bádrinton, tenis. ○ Utilización de exercicios de traballo das habilidades motoras básicas requiridas nas técnicas de golpeo, desprazamento nos deportes e xogos con implementos. Técnicas básicas de golpeo cos diferentes materias utilizados. ○ As situacións de xogo individual aplicando a técnica dos golpeos e desprazamentos ○ As posibilidades de utilización dos deportes con implementos como actividade saudable e de ocio (deporte popular). ○ O regulamento básicos dos diferentes deportes de raqueta postos en práctica
---------------------------------	--

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. • B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. • B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. • B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. • B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos. • B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. • B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.
		<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.
		<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.
		<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.
		<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
		<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	INICIACIÓN AO PATINAXE SOBRE RODAS	
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. • B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. • B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. • B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. • B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos. • B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. • B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Orixe, historia e evolución do patinaxe sobre rodas • Material necesario: os patíns e as proteccións. Tipos de patíns e mantemento do material • A seguridade nos deportes sobre patíns • Os deportes practicados sobre patíns e as súas regras básicas • Destrezas motrices básicas sobre patíns: desprazamentos cara adiante e atrás, frenadas, xiros, saltos, figuras, etc. • Práctica de actividades lúdico-recreativas sobre patíns • Práctica de deportes tradicionais adaptados aos patíns <ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. • B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. • EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. • EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade. • EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. • EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. • EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:****A ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL**

- Técnicas básicas de orientación: as sinais de rastrexo e sendeirismo.
- Xogos de rastrexo e pistas. Recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada para as actividades deportivas e recreativas nos medios non estables.
- Realización de forma autónoma de percorridos ou sendeiros nun contorno próximo, identificando as sinais de rastrexo atopadas e outras que poidan axudar á orientación.
- Realización de sendeiro anotando nun mapa as sinais de rastrexo atopadas e a súa significación.
- Normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.

CONTIDOS**CRITERIOS DE AVALIACIÓN****ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

- B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.

- B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.

- EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

- EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.

- EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

AVALIACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA. 1º DE ESO

ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
CONTIDOS PROCEDIMENTAIS		
CONDICIÓN FÍSICA E SAUDE <ul style="list-style-type: none"> ● Realización de batería test estandarizados de medición das diferentes calidade físicas e psicomotrices. ● Traballos por retos físicos ou de execución 	Baremos estandarizados en función de idade e sexo.	Valorado de 0 a 10
XOGOS E DEPORTES <ul style="list-style-type: none"> ● Proba práctica das habilidades deportivas básicas traballadas en clase. ● Proba práctica de habilidades deportivas avanzadas relacionadas co deporte ou actividade deportiva traballada en clase. ● Traballos por retos físicos ou de execución 	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Habilidades e técnicas específicas relacionadas cos contidos dos deportes individuais practicados nas sesións prácticas.	Valorado de 0 a 10
	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Xogo 1x1 aplicando as técnicas aprendidas en distintos xogos o deportes con implementos partindo do nivel inicial do alumno/a.	Valorado de 0 a 10
ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS <ul style="list-style-type: none"> ● Execución de coreografía de baile moderno por grupos ● Traballos por retos físicos ou de execución 	Rubrica específica	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS CONCEPTUAIS		
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> ● Proba escrita ou realizada na plataforma "Aula Virtual" para avaliar o grao de adquisición dos contidos conceptuais e procedimentais realizados en clase 	Cuestionario na aula virtual do centro	Valorado de 0 a 10
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> ● (*) Compilación escrita de exercicios e actividades de ensino-aprendizaxe das habilidades específicas do deporte ou actividade deportiva traballada en clase e exposición aos compañeiros. ● (*) Compilación escrita de exercicios xa levados á práctica durante as sesións de Educación Física. ● (*) Traballos temáticos individuais ou colaborativos realizados mediante a busca, compilación e organización de información relativa aos contidos da materia 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos de busca e compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS ACTITUDINAIS		
ITEMS A AVALIAR <ul style="list-style-type: none"> ● Mostrar actitudes de participación activa nas sesións e intención de mellora con respecto ao nivel inicial, emprendemento e iniciativa persoal ● Aceptación do nivel de habilidade de destreza acadado por si mesmo e polos demais ● Respecto cara ao material e colaboración no seu transporte e disposición na instalación. ● Empregar a indumentaria axeitada para a práctica deportiva (roupa e calzado) e respectar os hábitos de aseo persoal. ● Respectar as normas relativas á seguridade na práctica de actividade física (prohibición levar xoias e outros elementos) ● Puntualidade e asistencia ● Respecto aos prazos de entrega de traballos ● Indumentaria e aseo persoal despois da sesión. 	Ficha individual de toma de datos semanal do profesor	Valorado de 0 a 2 puntos

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:

- Os contidos actitudinais na materia de E.F.

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 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. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 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. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 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.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:****AS TICs NA MATERIA DE E.F.**

- Utilización da A.V. do centro e outras plataformas dixitais de ensino on-line
- Emprego de aplicación específicas para a práctica deportiva:
 - Aplicacións de control de actividade (frecuencia cardíaca)
 - Aplicacións de cronómetro e fitness para deseño de rutinas de acondicionamento
 - Uso de ferramentas de edición musical e de vídeo
- Uso das tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios
- O concepto de "NETIQUETA" nas comunicación pola rede

CONTIDOS

- B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.
- B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- 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.
- 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.

- A CONDICIÓN FÍSICA E O SEU ACONDICIONAMENTO
- A HIXIENE POSTURAL
- A ALIMENTACIÓN DENTRO DO CONTEXTO DE VIDA SAUDABLE

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA + BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAUDE

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
CONCRECCIÓN DE CONTIDOS: <ul style="list-style-type: none"> • A CONDICIÓN FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> ○ Concepto de condición física e as cualidades físicas básicas e coordinativas ○ Relación das capacidades físicas e coordinativas cos sistemas e aparatos orgánico ○ Os mecanismos de adaptación do organismo ao exercicio físico ○ A condición física como elemento da saúde e a calidade de vida ○ Avaliación da condición física saudable mediante a aplicación dunha batería de tests e interpretación do nivel de condición física individual. ○ Principios básicos de adestramento das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde (resistencia, forza xeral e flexibilidade) Realización de actividades para a mellora da resistencia, forza xeral e da flexibilidade. ○ Deseño e execución de xeito autónomo dun programa de acondicionamento físico • A FRECUENCIA CARDÍACA <ul style="list-style-type: none"> ○ A frecuencia cardíaca como indicador da intensidade de exercicio ○ Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. • ERGONOMÍA E HIXIENE POSTURAL E A SÚA APLICACIÓN NA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS E NA VIDA COTIÁ. • ALIMENTACIÓN E SAUDE <ul style="list-style-type: none"> ○ Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. 		
<p>B1.8. A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa</p> <p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>	<p>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.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS****CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:**

- **OS DEPORTES INDIVIDUAIS: AS HABILIDADES XIMNÁSTICAS E A XIMNÁSIA ARTÍSTICA**
 - A ximnasia artística como disciplina deportiva reglada As modalidades e disciplinas ximnásticas
 - Habilidades ximnásticas básicas: xiros, equilibrios, saltos e elementos de enlace
 - Integración das habilidades ximnásticas en coreografías grupais

CONTIDOS**CRITERIOS DE AVALIACIÓN****ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

- B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.
- B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.
- B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

- B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.

- EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
- 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.
- EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.

E.F. 2º DE ESO		TEMA 5: A PREVENCIÓN DE LESIÓNS E RISCOS NA ACTIVIDADE FÍSICA	
BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA			
CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:		<ul style="list-style-type: none"> A PREVENCIÓN DE LESIÓNS E RISCOS NA ACTIVIDADE FÍSICA 	
CONTIDOS		CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 		<ul style="list-style-type: none"> B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 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.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	A ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos regulamentarios do deporte de orientación. • Materiales específicos empregados: o compás, o plano, tarxeta de control, baliza, etc. • O plano do deporte de orientación: simboloxía • Deseño de planos do contorno próximo: edificio do centro, patio e arredores • Xogos e exercicios de rastrexo con planos e tarxetas de control. • Valoración dos deportes na natureza como medio de disfrute do tempo libre e mellora da saúde • Participación activa en las clases, así como respecto a compañeros/as. 	
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas as accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. • B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos. • B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. • B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas • EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo • EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos • EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo • EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	INICIACIÓN AO PATINAXE SOBRE RODAS E AO HÓCKEY SOBRE PATÍNS <ul style="list-style-type: none"> • Orixe, historia e evolución do patinaxe sobre rodas • Material necesario: os patíns e as proteccións. Tipos de patíns e mantemento do material • Os deportes practicados sobre patíns e as súas regras básicas • Destrezas motrices básicas sobre patíns: desprazamentos cara adiante e atrás, frenadas, xiros, saltos, figuras, etc. • Práctica de actividades lúdico-recreativas sobre patíns • Práctica de deportes tradicionais adaptados aos patíns • Orixe, historia e evolución do atinaxe sobre rodas e do hóckey sobre patíns • Material e instalación necesarias para a práctica • Regulamento básico • A seguridade nos deportes sobre patíns • O hóckey sobre patíns: <ul style="list-style-type: none"> ○ O stick: as súas partes, agarre e seguridade no agarre ○ Habilidades básicas en posesión da bola: manexo, conducción, pase, recepción e tiro ○ Habilidades básicas sin posesión da bola: a defensa e recuperación 	
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p> <p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	OS DEPORTES DE RAQUETA <ul style="list-style-type: none"> ○ Os deportes de raqueta e con implementos dentro da clasificación dos deportes e comprendelo como fenómeno social e cultural. ○ Tipos de implementos e deportes ou xogos que derivan deles: indiaka, paddle, tenis, badminton, palas.. ○ Xestos técnicos de golpeo e recepción e desprazamentos con diferentes materiais e implementos: indiakas, palas, raquetas de todo tipo, bádminton, tenis. ○ Utilización de exercicios de traballo das habilidades motoras básicas requiridas nas técnicas de golpeo, desprazamento nos deportes e xogos con implementos. ○ Técnicas básicas de golpeo cos diferentes materias utilizados. ○ As situacións de xogo individual aplicando a técnica dos golpeos e desprazamentos ○ As posibilidades de utilización dos deportes con implementos como actividade saudable e de ocio (deporte popular). ○ O regulamento básicos dos diferentes deportes de raqueta postos en práctica 	
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contorno</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p>
<p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>

AVALIACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO

ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN (MÍN. AVALIACIÓN +)
CONTIDOS PROCEDIMENTAIS		
CONDICIÓN FÍSICA E SAUDE <ul style="list-style-type: none"> Realización de batería test estandarizados de medición das diferentes calidade físicas e psicomotrices. 	Baremos estandarizados en función de idade e sexo.	Valorado de 0 a 10
XOGOS E DEPORTES <ul style="list-style-type: none"> Proba práctica das habilidades deportivas básicas traballadas en clase. Proba práctica de habilidades deportivas avanzadas relacionadas co deporte ou actividade deportiva traballada en clase. 	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Habilidades e técnicas específicas relacionadas cos contidos dos deportes individuais practicados nas sesións prácticas.	Valorado de 0 a 10
	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Xogo 1x1 aplicando as técnicas aprendidas en distintos xogos o deportes con implementos partindo do nivel inicial do alumno/a.	Valorado de 0 a 10
ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS <ul style="list-style-type: none"> Execución de coreografía de actividades ximnásticas por grupos 	Rubrica específica	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS CONCEPTUAIS		
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> Proba escrita ou realizada na plataforma "Aula Virtual" para avaliar o grao de adquisición dos contidos conceptuais e procedimentais realizados en clase 	Cuestionario na aula virtual do centro	Valorado de 0 a 10
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> (*) Compilación escrita de exercicios e actividades de ensino-aprendizaxe das habilidades específicas do deporte ou actividade deportiva traballada en clase e exposición aos compañeiros. 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos de busca e compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> (*) Compilación escrita de exercicios xa levados á práctica durante as sesións de Educación Física. 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> (*) Traballos temáticos individuais ou colaborativos realizados mediante a busca, compilación e organización de información relativa aos contidos da materia 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS ACTITUDINAIS		
ITEMS A AVALIAR <ul style="list-style-type: none"> Mostrar actitudes de participación activa nas sesións e intención de mellora con respecto ao nivel inicial, emprendemento e iniciativa persoal Aceptación do nivel de habilidade de destreza acadado por si mesmo e polos demais Respecto cara ao material e colaboración no seu transporte e disposición na instalación. Empregar a indumentaria axeitada para a práctica deportiva (roupa e calzado) e respectar os hábitos de aseo persoal. Respectar as normas relativas á seguridade na práctica de actividade física (prohibición levar xoias e outros elementos) Puntualidade e asistencia Respecto aos prazos de entrega de traballos Indumentaria e aseo persoal despois da sesión 	Ficha individual de toma de datos semanal do profesor	Valorado de 0 a 10

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:**

Grupo de contidos de carácter transversal a traballar en todas as unidades didácticas da materia

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B1.3. Respeito e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>
<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p>

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización da A.V. do centro e outras plataformas dixitais de ensino on-line • Emprego de aplicación específicas para a práctica deportiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicacións de control de actividade (frecuencia cardíaca) ○ Aplicacións de cronómetro e fitness para deseño de rutinas de acondicionamento ○ Uso de ferramentas de edición musical e de vídeo • Uso das tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios • O concepto de "NETIQUETA" nas comunicación pola rede
---------------------------------	---

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • O concepto de saúde, calidade de vida e prevención na sociedade actual. • Coñecemento das normas de prevención, pautas de actuación e primeiros auxilios. • Concienciación da importancia vital da prevención e dunha adecuada actuación no accidentado. • Medidas preventivas na práctica físico deportiva e tipos de lesións. • Posta en práctica dos primeiros auxilios ante as lesións mais frecuentes na práctica físico-deportiva. O método RICE de actuación ante lesións na práctica deportiva • Protocolo de salvamento (PAS): primeira e segunda valoración. • Maniobra de Heimlich • Tipos de transporte de heridos; culler e auxiliadores alternados.
--------------------------	--

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		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.

BLOQUE 2. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:****CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE**

- As capacidades físicas e coordinativas e a súa avaliación. Test de valoración da condición física
- Calidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia, flexibilidade, forza e resistencia muscular
- O aparello locomotor: sistema oseo, articular e muscular
- A forza: tipos de forza, tipos de contracción muscular, adestramento da forza e función (acción específica) dos principais grupos musculares
- As variables do adestramento: intensidade, volumen e densidade e sistemas metabólicos de obtención de enerxía.
- Elaboración autónoma de adestramentos para o acondicionamento físico
- Fundamentos básicos para unha dieta equilibrada e a súa planificación. Elaboración de dietas equilibradas e saudables

CONTIDOS**CRITERIOS DE AVALIACIÓN****ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>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.</p>
<p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>

BLOQUE 2. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:**

- Orixe, historia e evolución dos xogos e deportes alternativos mais coñecidos e practicados: Ultimate, kinball, floorball (*), indiaka, pinfubote, goalball, shuthellball, etc.
- Regulamento básico dos deportes alternativos tratados no tema: material, xogadores, pista de xogo, acción permitidas e acción prohibidas
- Posta en práctica das distintas modalidades de deportes e xogos alternativos
- Manexar con destreza os materiais en cada sesión.
- Os deportes e xogos alternativos como medio de utilización do tempo libre e como actividade recreativa.
- Respetar as normas de xogo e aos compañeiros á marxe dos resultados obtidos.
- Busca, tratamento e elaboración de traballos grupais expositivos sobre os deportes alternativos

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>
<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe 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 seleccionadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>

BLOQUE 2. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:**

- Realización de calentamientos específicos.
- Capacidades físicas y cualidades motrices vinculadas: Fuerza, Resistencia, Velocidad gestual, Flexibilidad, Coordinación y Equilibrio.
- Reglamento básico: Tiempo en zona, tiempo de posesión de balón, campo atrás, faltas personales, pasos, dobles, valores de las canastas,
- Principios estratégicos en ataque y en defensa: mantener la posesión del balón - interceptar el balón; avanzar hacia el campo contrario - evitar el avance; conseguir punto - evitar la consecución del punto.
- Recursos técnico-tácticos: bote de balón, pases - recepciones, tiros a canasta, entradas a canasta, posición básica en defensa y ataque, desplazamientos, desmarque, marcaje, ocupación de espacios, cruces, fintas y cambios de ritmo.
- Comportamientos como juego de equipo: defensa en zona e individual, posición en ataque utilizando todos los espacios y en función de los puestos específicos (1-2-2).
- Respeto y colaboración en las acciones del juego en equipo, tanto con los compañeros como con los componentes de los otros grupos.
- Aportación de posibilidades de realización de acciones, tanto desde la perspectiva individual como de grupo.
- Valoración del juego del baloncesto como medio de mantenimiento de una buena salud y forma de ocupar el tiempo de ocio.

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>
<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe 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 seleccionadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>

BLOQUE 2. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> ● Orixe, historia e evolución da orientación como deporte ● Técnicas de orientación: por indicios, o compás, as novas tecnoloxías aplicada á orientación (GPS) ● Os elementos dun plano / mapa <ul style="list-style-type: none"> ○ Puntos cardinais. O norte xeográfico e magnético ○ Símboloxía e lendas ○ Escala, cálculo de distancias ○ Curvas de nivel ● O compás: partes do compás, como orientar un mapa, emprego do compás para orientarse no medio natural ● O mapa de orientación, simboloxía específica ● Talonamento e outras técnicas de orientación ● Practica de xogos de rastrexo, busca de balizas mediante indicios, pistas e uso do compás
---------------------------------	---

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
		EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
		EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
		EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.
		EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
		EFB4.2.2. Describe 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 seleccionadas.
		EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
		EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

AVALIACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO		
ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN		
ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN (MÍN. AVALIACIÓN +)
CONTIDOS PROCEDIMENTAIS		
CONDICIÓN FÍSICA E SAUDE <ul style="list-style-type: none"> Realización de batería test estandarizados de medición das diferentes calidade físicas e psicomotrices. 	Baremos estandarizados en función de idade e sexo.	Valorado de 0 a 10
XOGOS E DEPORTES <ul style="list-style-type: none"> Proba práctica das habilidades deportivas básicas traballadas en clase. Proba práctica de habilidades deportivas avanzadas relacionadas co deporte ou actividade deportiva traballada en clase. 	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Habilidades e técnicas específicas relacionadas cos contidos dos deportes individuais practicados nas sesións prácticas.	Valorado de 0 a 10
	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Xogo 1x1 aplicando as técnicas aprendidas en distintos xogos o deportes con implementos partindo do nivel inicial do alumno/a.	Valorado de 0 a 10
ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS <ul style="list-style-type: none"> Execución de coreografía de actividades ximnásticas por grupos 	Rubrica específica	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS CONCEPTUAIS		
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> Proba escrita ou realizada na plataforma "Aula Virtual" para avaliar o grao de adquisición dos contidos conceptuais e procedimentais realizados en clase 	Cuestionario na aula virtual do centro	Valorado de 0 a 10
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> (*). Compilación escrita de exercicios e actividades de ensino-aprendizaxe das habilidades específicas do deporte ou actividade deportiva traballada en clase e exposición aos compañeiros. 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos de busca e compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> (*). Compilación escrita de exercicios xa levados á práctica durante as sesións de Educación Física. 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> (*). Traballos temáticos individuais ou colaborativos realizados mediante a busca, compilación e organización de información relativa aos contidos da materia 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS ACTITUDINAIS		
ITEMS A AVALIAR <ul style="list-style-type: none"> Mostrar actitudes de participación activa nas sesións e intención de mellora con respecto ao nivel inicial, emprendemento e iniciativa persoal Aceptación do nivel de habilidade de destreza acadado por si mesmo e polos demais Respecto cara ao material e colaboración no seu transporte e disposición na instalación. Empregar a indumentaria axeitada para a práctica deportiva (roupa e calzado) e respectar os hábitos de aseo persoal. Respectar as normas relativas á seguridade na práctica de actividade física (prohibición levar xoias e outros elementos) Puntualidade e asistencia Respecto aos prazos de entrega de traballos Indumentaria e aseo persoal despois da sesión 	Ficha individual de toma de datos semanal do profesor	

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.**CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:**

Grupo de contidos de carácter transversal a traballar en todas as unidades didácticas da materia

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>
<p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	<p>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.</p> <p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización da A.V. do centro e outras plataformas dixitais de ensino on-line • Emprego de aplicación específicas para a práctica deportiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicacións de control de actividade (frecuencia cardíaca) ○ Aplicacións de cronómetro e fitness para deseño de rutinas de acondicionamento ○ Uso de ferramentas de edición musical e de vídeo • Uso das tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios • O concepto de "NETIQUETA" nas comunicación pola rede 	
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionas coa saúde.</p>	<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>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.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> • O concepto de saúde, calidade de vida e prevención na sociedade actual. • Coñecemento das normas de prevención, pautas de actuación e primeiros auxilios. • Concienciación da importancia vital da prevención e dunha adecuada actuación no accidentado. • Medidas preventivas na práctica físico deportiva e tipos de lesións. • Posta en práctica dos primeiros auxilios ante as lesións mais frecuentes na práctica físico-deportiva. O método RICE de actuación ante lesións na práctica deportiva • Protocolo de salvamento (PAS): primeira e segunda valoración. • Maniobra de Heimlich • Tipos de transporte de heridos; culler e auxiliares alternados. 	
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</p>	<p>EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>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.</p>

BLOQUE 2. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:

CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

- As capacidades físicas e coordinativas e a súa avaliación. Test de valoración da condición física
- Calidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia, flexibilidade, forza e resistencia muscular
- Técnicas de relaxación e respiración
- As variables do adestramento: intensidade, volumen e densidade e sistemas metabólicos de obtención de enerxía.
- Elaboración autónoma de adestramentos para o acondicionamento físico
- Fundamentos básicos para unha dieta equilibrada e a súa planificación. Elaboración de dietas equilibradas e saudables

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B1.1 Deseño e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p>	<p>B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</p>	<p>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.</p>
		<p>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.</p>
		<p>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.</p>
<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p>	<p>B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</p>	<p>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.</p>
		<p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p>
		<p>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.</p>
		<p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p>
<p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a mellorala.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p>	<p>B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</p>	<p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p>
		<p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p>
		<p>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.</p>
		<p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p>

BLOQUE 2. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> ● Regulamentación básica: <ul style="list-style-type: none"> ○ Principios básicos: obxectivo, terreo, material, posicións, xogadores, puntuación) e ○ Faltas: 4 toques, dobre, retención, golpe asistido, rede, invasión, rotación ● Técnica: Descrición da execución e utilización dos toques de antebrazos, dedos e do saque (saque de seguridade e saque de tenis). ● Táctica: <ul style="list-style-type: none"> ○ Descrición da secuencia de xogo. ○ O concepto de rotación ○ Sistema de ataque: colocador por quendas. ○ Sistemas de recepción: en triángulo (3x3), rombo e cadrado (4x4) e W (5x5) ● Aplicación das regras exercendo o papel de árbitro nalgunha situación.
---------------------------------	---

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
		EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
		EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
		EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
		EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
		EFB4.2.2. Describe 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 seleccionadas.
		EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
		EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

BLOQUE 2. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS +

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<p>AS HABILIDADES MALABARES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de pelotas de malabares e reciclaxe de materiais de refugallo para a realización de actividades circenses. • Iniciación ás habilidades malabares con pelotas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades con unha e dúas mans / man dominante / non dominante ○ Posta en práctica de habilidades específicas realizadas con 3 e 4 bolas: cascada, ducha, columnas, cohete, etc. • Iniciación ao manexo do diábolo <ul style="list-style-type: none"> ○ Manexo básico e cambio de eixo ○ Habilidades na corda ○ Habilidades de lanzamentos • Adquisición e preparación nos diferentes roles que ten un Circo. • Elaboración e participación na realización dun espectáculo circense con variedades e apoio musical
---------------------------------	---

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
		EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
		EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
		EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.
		EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
<p>B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>	<p>B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.
		EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.
		EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN E.F.

CONCRECCIÓN DE CONTIDOS:	<p>A ORGANIZACIÓN E PLANIFICACIÓN DUNHA ACTIVIDADE DEPORTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise da situación de partida e toma de decisións: ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cando?, ¿Onde? • Xustificación de motivos na toma de decisión e idea base / obxectivos / filosofía da actividade • Recursos económicos e humanos • Distribución das responsabilidades. Criterios empregados • Análise do proceso e mecanismos de retroalimentación e corrección • Métodos de difusión do evento: medios tradicionais vs redes sociais • Autoavaliación do traballo realizado e realización de memorandum 		
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	
B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	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.
		EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	

AVALIACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO		
ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN		
ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN (MÍN. AVALIACIÓN +)
CONTIDOS PROCEDIMENTAIS		
CONDICIÓN FÍSICA E SAUDE <ul style="list-style-type: none"> Realización de batería test estandarizados de medición das diferentes calidade físicas e psicomotrices. 	Baremos estandarizados en función de idade e sexo.	Valorado de 0 a 10
XOGOS E DEPORTES <ul style="list-style-type: none"> Proba práctica das habilidades deportivas e coordinativas básicas traballadas en clase. Proba práctica de habilidades deportivas avanzadas relacionadas co deporte ou actividade deportiva traballada en clase. 	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Habilidades e técnicas específicas relacionadas cos contidos dos deportes / habilidades individuais practicados nas sesións prácticas.	Valorado de 0 a 10
	Proba práctica avaliada mediante rúbrica específica: Xogo 1x1 aplicando as técnicas aprendidas en distintos xogos o deportes con implementos partindo do nivel inicial do alumno/a.	Valorado de 0 a 10
ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS <ul style="list-style-type: none"> Execución de coreografía de actividades ximnásticas por grupos 	Rubrica específica	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS CONCEPTUAIS		
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> Proba escrita ou realizada na plataforma "Aula Virtual" para avaliar o grao de adquisición dos contidos conceptuais e procedimentais realizados en clase 	Cuestionario na aula virtual do centro	Valorado de 0 a 10
BLOQUE DE CONTIDOS DE 1 A 4 <ul style="list-style-type: none"> (*). Compilación escrita de exercicios e actividades de ensino-aprendizaxe das habilidades específicas do deporte ou actividade deportiva traballada en clase e exposición aos compañeiros. (*). Compilación escrita de exercicios xa levados á práctica durante as sesións de Educación Física. (*). Traballos temáticos individuais ou colaborativos realizados mediante a busca, compilación e organización de información relativa aos contidos da materia 	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos de busca e compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos compilación de exercicios.	Valorado de 0 a 10
	Rúbrica específica de valoración de traballos escritos	Valorado de 0 a 10
CONTIDOS ACTITUDINAIS		
ITEMS A AVALIAR <ul style="list-style-type: none"> Mostrar actitudes de participación activa nas sesións e intención de mellora con respecto ao nivel inicial, emprendemento e iniciativa persoal Aceptación do nivel de habilidade de destreza acadado por si mesmo e polos demais Respecto cara ao material e colaboración no seu transporte e disposición na instalación. Empregar a indumentaria axeitada para a práctica deportiva (roupa e calzado) e respectar os hábitos de aseo persoal. Respectar as normas relativas á seguridade na práctica de actividade física (prohibición levar xoias e outros elementos) Puntualidade e asistencia Respecto aos prazos de entrega de traballos Indumentaria e aseo persoal despois da sesión 	Ficha individual de toma de datos semanal do profesor	Valorado de 0 a 10

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS DA MATERIA.

PRINCIPIOS METODOLÓXICOS.

Seguiremos o modelo de aprendizaxe construtivo-significativo onde o alumno/a sexa activo e que o aprendido teña significado, para o cal é necesario:

- Partir dunha situación inicial detectando as capacidades e os coñecementos previos do alumnado e coñecer o seu desenvolvemento psicoevolutivo.
- Relacionar os contidos e as actividades de aprendizaxe para conseguir que no proceso acaden un grao satisfactorio de desenvolvemento das competencias.
- Garantir a funcionalidade das novas aprendizaxes baseándoas nas anteriores de forma que se constrúan pouco a pouco un coñecemento amplo dos contidos.
- Motivar ao alumnado e aumentar a súa autoestima.
- Favorecer a actividade do alumnado

Por iso utilizaremos unha metodoloxía baseada nos seguintes principios metodolóxicos:

1. **Flexibilidade:** axustándose ao alumnado. As propostas de exercicios que teñen que realizar están pensadas para todos, sen facer separacións en orde a capacidades, sexo..., nin fixando marcas que non poidan estar ao alcance de todos. Pénsase en propostas que admitan calquera tipo de resposta.
2. **Actividade:** intentamos que o alumnado sexa protagonista da súa propia actividade, responsabilizándose das súas propias tarefas e desenvolvendo unha actividade en función da súa capacidade. A utilización desta metodoloxía require dunha boa organización e sistematización do traballo para evitar tempos de espera. Baséase principalmente en actividades como circuítos, programas de adestramentos, asignación de tarefas, etc., pero mantendo sempre o criterio de potenciar a creatividade do alumnado, segundo os contidos o permitan e a maduración persoal

3. **Participativo:** potenciando a cooperación e o compañeirismo por medio dunha organización de grupos e equipos heteroxéneos e equilibrados facilitando a integración.
4. **Integrador:** partindo de que a E.F. debe estar en función das capacidades e posibilidades individuais e non en resultados alleos. Entendendo que non existe unha resposta motriz única senón unha mellora ou progresión do punto de partida motriz, hai que evitar facer diferenzas en función do sexo ou doutros condicionantes como o nivel individual ou a capacidade.
5. **Indutivo:** intentando que o alumnado en cada momento saiba que parte do corpo está movendo ou desenvolvendo.
6. **Lúdico:** Fundamentamos as actividades nos principios do xogo.
7. **Progresivo:** A progresión nas actividades irá en consonancia coas dificultades de asimilación e comprensión que atopen os alumnados.

A metodoloxía potenciará os hábitos de esforzo e responsabilidade no traballo e estudio e favorecerase a interacción alumno-profesor e alumno-alumno. Potenciarase o pensamento reflexivo e crítico, a elaboración de xuízos persoais e a creatividade.

A metodoloxía didáctica será activa e participativa e desenvolverá a capacidade dos alumnos para aprender por si mesmos (aprender a aprender). Utilizarase o traballo en equipo e favorecerase a adquisición dos principios básicos do método científico. Os contidos presentaranse cunha estruturación clara e plantexar a interrelación entre distintos contidos dunha e de distintas materias.

Realizaranse actividades complementarias e extraescolares que favorezan o desenvolvemento dos contidos, que impulsen a utilización de espazos educativos diversos no centro e no contorno.

TÉCNICAS, MÉTODOS E ESTRATEXIAS.

Como **técnicas** empregaremos dúas fundamentais:

A reprodución de modelos naquelas actividades nas que a aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz.

As técnicas de busca nas actividades que nos interese que os alumnos desenvolvan os procesos dedutivos e de enriquecemento. Non existen solucións mellores, senón percepción de formas de actuación.

En canto aos **métodos**, partimos de que non existe ningún que sexa perfecto e aplicable a todas as situacións e, polo tanto, empregaremos o máis axeitado a cada situación, dende os máis reprodutivos como o Mando Directo, ata os máis produtivos e creativos como Descubrimiento Guiado e Resolución de Problemas.

Na **Estratexia na Práctica** empregaremos tarefas globais e analíticas, dependendo da natureza do traballo a realizar.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS A EMPREGAR.

Constitúen as ferramentas que utilizan os profesores e os alumnos no desenvolvemento do proceso de ensino-aprendizaxe. En E.F. ocupan un papel importante dado o carácter procedimental da materia.

Como criterios de elección e utilización teremos en conta que deben posuír un carácter multifuncional, non ser perigosos sen que por iso deban ser sofisticados, facilmente trasladables sen que supoñan riscos, e o máis versátiles posible.

- Aula Virtual do centro
- Materiais impresos: apuntes elaborados polo profesor, libros, fichas, prensa escrita, revistas especializadas, folletos, etc.
- Materiais audiovisuais: equipos de reprodución sonora, canon de proxección.
- Recursos materiais: Todo o material propio da práctica de educación física, (móbiles, aros, cordas, etc.), os implementos propios dos deportes (colchonetas, quitamedos, redes, canastras, etc....) e outro que poida ser creado ou aproveitado para a súa utilización nas sesións (de desfeito, de construción propia). (*) Actualizado polo protocolo Covid-19
- Materiais informáticos: O ordenador considerado como medio didáctico abarca as experiencias que supoñen aprender a través do ordenador e có ordenador. Equipos informáticos. Canón de proxección, Escáner, Software específico e Web´s.
- O contorno como recurso: contorno natural, outras instalacións.

CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN.

Os principios que deberán orientar a toma de decisións na avaliación son:

- Carácter procesual e continuo, que lle permita estar presente, de forma sistemática, no desenvolvemento de todo tipo de actividades e non só en momentos puntuais e illados.
- Considerar a totalidade de elementos que entran a formar parte do feito educativo e atenderá globalmente a todos os ámbitos da persoa.
- Terá en conta a singularidade de cada individuo/a analizando o seu propio proceso de aprendizaxe, as súas características e necesidades específicas.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

AVALIACIÓN INICIAL DA MATERIA

A avaliación inicial nesta materia ten connotacións totalmente diferentes ao resto de materias. Poderase realizar en base aos contidos de tipo procedimental que procedan e conceptuais realizando **probos básicos de avaliación inicial** para estimar en que punto de partida en canto ás competencias motrices e coñecementos previos da materia ten o alumno.

En termos xerais avaliaranse os niveis iniciais de:

- Condición física
- Habilidades deportivas específicas
- Habilidades coordinativas
- Habilidade en actividades con base musical

AVALIACIÓN CONTÍNUA E SUMATIVA

Os criterios de avaliación non se modifican dos detallados na programación xeral da materia, pero cabe recordar que a cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a aos tres tipos de contidos ou ámbitos nos que se basea este departamento para avaliar ao alumnado.

A ponderación será a seguinte:

TIPO DE CONTIDO	PORCENTAXE PARA A PONDERACIÓN
PROCEDIMENTAIS (TIPO 1)	50 %
CONCEPTUAIS (TIPO 2)	30 %
ACTITUDINAIS (TIPO 3)	20 %

AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DOS CONTIDOS COMÚNS

A todos os efectos, o “Bloque 1. Contidos comúns” que contempla a LOMCE para esta materia están distribuídos ao longo do resto de bloques contemplados na LOMCE e se engaden os que este departamento recolle mais abaixo como **contidos actitudinais**.

As dúas sesións de E.F. semanais están a diferenza de outros anos, separadas en días da semana. Os alumnos non se poderán duchar, pero si terán que realizar un aseo que se especifica no protocolo específico Covi-19 para esta materia.

NOTA NO BOLETÍN EN CADA AVALIACIÓN

- A nota de cada avaliación (1ª, 2ª e 3ª) resultará da suma ponderada das cualificacións dos diferentes apartados.
- No caso de que a media resultase ser un nº decimal, a nota que figurará no boletín será a parte enteira de dito número.

A NOTA DA AVALIACIÓN FINAL

Considerarase a materia superada cando a suma das notas das tres avaliacións que figura no boletín sumen un mínimo de 15 puntos independentemente de que as avaliacións estén aprobadas ou non.

A nota da avaliación ordinaria será a a resultante da media aritmética de cada unha das 3 avaliacións tendo en conta as notas de cada unha das avaliacións cos seus decimais.

No caso de que a media aritmética que determina a nota final teña decimais, aplicarse o criterio de facer redondeo á alza para aquelas notas que os seus decimais sexan iguais ou superiores a 0,75.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

Terán que presentarse á proba extraordinaria aqueles alumnos que **non obteñan** unha nota igual ou superior aos 5 puntos na avaliación ordinaria.

A proba extraordinaria consistirá en dúas partes cun 50% de valor para a obtención da nota final:

- Exame teórico con todos os contidos teóricos do curso.
- Exame dos contidos prácticos non superados na avaliación ordinaria.

Considerarase aprobada a avaliación extraordinaria cunha nota igual ou superior a 5 puntos despois das ponderacións.

No caso de que a media aritmética que determina a nota final teña decimais, aplicarse o criterio de facer redondeo á alza para aquelas notas que os seus decimais sexan iguais ou superiores a 0,75.

ACTIVIDADES VOLUNTARIAS PARA INCREMENTAR A NOTA FINAL EN CADA AVALIACIÓN

O alumnado poderá acadar ata un punto máis na avaliación final no trimestre se e quen de utilizar os reforzos ou actividades voluntarias que o profesorado pon a súa disposición: actividades de avaliación voluntarias (marcados cun asterisco mais adiante), asistencia a actividades extraescolares (se as houbera).

Sen prexuízo do anterior o resto do alumnado poderá tamén acadar a nota máxima.

AVALIACIÓN DE MATERIAS SUSPENSAS DE CURSOS ANTERIORES

Os alumnos que non superaron a materia de Educación Física e teñen que recuperala durante o seguinte ano, terán un seguimento constante polo profesor e recibirá actividades para poder realizar a correctamente a adquisición do grao mínimo dos estándares de aprendizaxe do curso non superado.

Debido ao carácter continua da maioría dos contidos da nosa materia, aqueles que sexan traballados no curso no que estea matriculado o alumno/a serán avaliados dentro do contexto do curso seguinte.

Para o resto dos contidos, se aplicarán as actividades de avaliación correspondentes aos estándares de aprendizaxe das unidades didácticas non impartidas e realizarse unha proba de carácter xeral que terá lugar no mes de maio do presente curso.

A información sobre os contidos, os criterios de avaliación, as actividades de avaliación así como a data da proba seránlles entregadas persoalmente aos alumnos e o seguimento das actividades propostas será levado a cabo polo profesor que lle imparte clase durante o curso

A cualificación final será determinada polo resultado acadado na proba de maio e as cualificacións obtidas nas unidades didácticas de avaliación continua (condición física, actividades de expresión, natación, etc.) nas que a adquisición dos estándares de aprendizaxe dun curso superior supoñan a superación dos do curso anterior.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Os instrumentos de avaliación básicos empregados nesta materia figuran en cadros específicos despois de cada bloque de contidos.

En calquera caso, poderanse incorporar instrumentos de avaliación para facer adaptacións da programación co obxectivo de mellorar o proceso de ensino-aprendizaxe, tratar un tema de actualidade que xurda, proporcionar posibilidades de mellora na cualificación, como porcentaxe total da cualificación no caso das dispensas de práctica temporais ou totais, etc. O profesor terá a obriga de informar aos alumnos de como se modifican as porcentaxes de cualificación nestes casos.

ENVÍO DE ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN AO PROFESOR (TRABALLOS EXAMES)

Calquera actividade escrita deberá ser enviada ao profesor mediante a Aula Virtual do centro para deste xeito quede rexistrada o envío e será nesta plataforma onde se reflectan todas as cualificacións e anotacións. Se houboese calquera modificación neste sentido sería comunicada ao alumnado.

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.

Para poder determinar e avaliar o proceso de ensino e a práctica docente, o departamento realizará as seguintes accións que fomentarán a mellora continuada na adquisición dos aprendizaxes e a suba do nivel no seu grao de consecución.

Estas accións que permitirán avaliar serán:

Test de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estes test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.

Evolución do propio alumnado ao longo dos ciclos: recolleremos os test e resultados das probas realizadas durante todos os cursos. Este permitirá, tanto ao alumno como ao profesor comprobar se as aprendizaxes teñen unha continuidade no tempo e o nivel mellora.

Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ámbito escolar e como ven as familias a súa evolución.

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

Debido ás características especiais da nosa materia, non pode ser deseñada unha avaliación inicial para toda a materia, xa que os contidos teñen moi diferente consideración.

Por ese motivo haberá unha avaliación inicial por unidade didáctica que será deseñada para medir o nivel de execución e dominio dos contidos a traballar, e poderán ser : circuitos de técnica, test o probas físicas, xogos adaptados...

Os resultados da avaliación inicial darán información ao profesor do nivel inicial do grupo e individual de cada alumno e permitirán adoptar medidas xerais ou individuais de adaptación como son:

ADAPTACIÓN XERAIS:

- Variar os estándares de aprendizaxe ao nivel xeral do grupo (tanto por arriba como por abaixo).
- Se o desfase non é demasiado grande como para unha modificación da programación, pódense deseñar criterios de avaliación máis axustados ao nivel ou realizar adaptacións facilitadoras o dificultadoras das aprendizaxes.
- Aumentar ou diminuír a exigencia no grao de cumprimento dos estándares de aprendizaxe adaptándoos ao nivel xeral do grupo

ADAPTACIÓN INDIVIDUAIS:

- Ante lesións ou enfermidades que impidan a realización de parte dos contidos (a parte procedimental), realizarase unha adaptación non significativa do currículo ao alumno en concreto (para todo o curso ou durante o tempo da lesión). Esta será concreta e adaptada a cada caso en particular e reflectida debidamente no departamento.
- Ante alumnado que presente desfase no nivel acadado na proba inicial, recibirá por parte do profesor reforzo ou ampliación mediante actividades deseñadas para eles, nos que os alumnos implicados poidan, dependendo do caso, conseguir acadar o grao mínimo de aprendizaxe ou mellorar igualmente o seu nivel.

En todos os casos, estas adaptacións terán que ser recollidas polo departamento para poder tomar medidas correctoras da programación e modificala adecuadamente no futuro.

MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A educación secundaria obrigatoria organízase de acordo cos principios de educación común e de atención a diversidade, as medidas de atención a diversidade nesta etapa estarán orientadas a responder ás necesidades concretas do alumnado e á consecución das competencias básicas. A intención do Departamento é tratar de garantir a atención á diversidade mediante o ensino individualizado. As adaptacións curriculares están presentes de forma explícita e implícita na programación xa que se desexa e pídese a cada alumno que traballe sempre segundo o seu nivel e as súas capacidades.

Na educación física, é unha materia na que as diferenzas son moito máis acusadas que noutras xa que o desenvolvemento motriz presenta é moito máis irregular que outros.

Temos dúas grandes áreas dentro da materia nas que aparecen diferenzas significativas entre o alumnado:

Grao de desenvolvemento motor: aparecen notables diferenzas de desenvolvemento evolutivo entre os alumnos e alumnas que afectan en gran medida ao grao de desenvolvemento motriz, tanto entre mozos e mozas como entre persoas do mesmo sexo. Hai que diferenciar entre a idade biolóxica e o desenvolvemento fisiolóxico e psíquico.

Características individuais: existen factores xenéticos que dotan de xeito desigual a uns e outros alumnos. En definitiva, existen constituicións físicas e características motrices innatas de difícil superación que limitan aos alumnos, polos que debemos evitar a sensación de fracaso ou de que este aumente. Por conseguinte, tenderemos cara á individualización do ensino, favorecendo o reforzo nas aprendizaxes naqueles casos con dificultades e evitaremos, deste xeito, o estancamento dos alumnos menos favorecidos.

Para adaptar o currículo a todos os alumnos tendo en conta as súas diferenzas teremos en conta unhas medidas ordinarias como poden ser as seguintes actividades de reforzo ou de ampliación.

1. Utilizar metodoloxía e estratexias máis individualizadas. O método de ensino mediante a procura permitirá ao alumno unha maior toma de conciencia e intervención, á vez que será máis motivador.
2. Non establecer criterios normativos pechados de avaliación, que encasillen ao alumno en niveis ou parámetros fixos. Dicar a este respecto que na nosa materia temos que contemplar tamén a figura do alumnado con altas capacidades no ámbito motriz.
3. Os alumno traballan en función do nivel de partida. Para iso utilízanse como base os resultados dos diferentes tests iniciais realizados.
4. Téndese a realizar actividades de quecemento individualizado segundo vaian avanzado os niveis, elaboradas polo propio alumno en función das actividades, e supervisadas polo profesor.
5. Ofrécense actividades distintas para o desenvolvemento da resistencia aerobia.
6. O ensino recíproco deixa traballar a cada parella a un ritmo diferente. O profesor marca o cambio duns exercicios a outros.

7. Adáptase o ritmo de ensino e aprendizaxe ao nivel específico de cada grupo, seleccionando os exercicios ou prescindindo dos máis complicados.
8. Adícase un tempo á práctica de situacións reais de xogo, dependendo do nivel e das necesidades de cada grupo de alumnos.
9. O alumnado pode adaptar individualmente a intensidade da actividade ao seu nivel de partida. O profesor tende a prestar maior axuda a aqueles que máis o precisen sobre todo aos de integración.
10. Atenderemos tamén aos alumnos que presentan altas capacidades intelectuais no plano cognitivo atendendo as súas inxerencias a través da metodoloxía da busca en relación cos contidos que esteamos traballando.

E ante grandes desfases ou problemas físicos (lesiões ou enfermidades) medidas extraordinarias que son o Reforzo educativo e as Adaptacións Curriculares Significativas que pasamos a explicar.

REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acade o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en secuencias máis pequenas para facilitalas, adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículo dependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acada o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

ALUMNADO CON DISCAPACIDADE FÍSICA TRANSITORIA OU PERMANENTE.

DISPENSAS DA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

A antiga exención en Educación Física terá exclusivamente a modalidade de “dispensa parcial”, debéndose realizar as correspondentes adaptacións do currículo e o alumno/a poderá cursar os contidos da materia que sexan compatibles coa limitación física, psíquica ou sensorial documentalmente acreditada.

A. ALUMNO QUE NON REALIZA PRÁCTICA ATA 2 SEMANAS (4 SESIÓNS)

Os alumnos que por lesión ou enfermidade non realicen á práctica da sesión deberán de traer un bolígrafo e libreta para tomar nota das actividades realizadas nela.

Cando os alumnos teñan unha incapacidade temporal de dúas semanas ou mais para a práctica de actividade física deberán xustificalo documentalmente (documento médico) e o profesor procederá a adaptar os contidos da materia para ese período mediante actividades de avaliación que figuran mais adiante cun asterisco.

B. DISPENSA LONGA DURACIÓN (MAIS DE 2 SEMANAS) OU DEFINITIVA PARA O CURSO ACADÉMICO

Cando por prescripción facultativa, o alumno non poida realizar determinados exercicios ou actividades ou ningunha delas, o Departamento de Educación Física elaborará unha adaptación curricular que facilite o acceso de dito alumno aos elementos básicos do currículo da materia.

A familia deberá presentar un informe médico actualizado que indique cal é o tipo de actividade non recomendada ou se a prescripción de NON EXERCICIO é total.

Os alumnos exentos de práctica así como os que por calquera circunstancia non poden facer a práctica que corresponda nun momento determinado, deben acudir a clase e realizar as actividades e traballos que lle indique o profesor.

Deberán vir como mínimo con calzado deportivo para poder estar no pavillón con comodidade.

A avaliación de cada trimestre terá lugar a través dos exames teóricos e os traballos propostos polo profesor.

Deberán, ademais colaborar no desenvolvemento das clases prestando as axudas que se lle pidan no que fai a utilización do material, arbitraxes, anotacións, etc.

Todos os alumnado que están exentos de forma parcial actuarán do mesmo xeito que os que, por calquera circunstancia, non poidan realizar a práctica que corresponda nun momento determinado, teñen que acudir a clase, tomar nota dos contidos teóricos que se expoñan, facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que, posteriormente, teñen que entregar ao profesor.

Deben colaborar activamente en todo momento. Medición de probas de condición física, axudas para a utilización do material (se poderán pola súas circunstancias), anotacións, e todas aquelas tarefas inherentes ás clases que no afecten á súa doenza.

Este alumnado serán cualificados mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se lles encargue, así como a través das fichas diarias de clase que deberán realizar durante o curso. Tamén deberán realizar os controis teóricos.

Todos aqueles alumnos/as con lesións nas que a prescrición sexa a de realizar exercicios de rehabilitación terán que facelos durante as sesións prácticas, sendo avaliábles como adaptación do currículo da unidade didáctica.

Os exentos totais da parte práctica (temporal ou permanentemente) deberán entregar Certificación Médica Oficial actualizada para o presente curso escolar onde conste a contraindicación da práctica total ou parcial de actividade física e se lle dará rexistro de entrada no centro acreditando a lesión ou enfermidade e o tempo de permanencia en devandita situación e terán una adaptación curricular redactada en función do curso e parte da materia na que no poden realizar a práctica.

CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas se traballarán os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.
2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual
3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en previr a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.
4. Fomentarase nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.
5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos

educativos diversos. Estarán estreitamente relacionadas cos contidos das U.D. e orientadas a facilitar a súa aprendizaxe.

Debido a recente incorporación da profesora, as actividades extraescolares desta materia non están moi deseñadas a esperas de coñecer a dinámica do centro.

Como previsión poderíamos reseñar dúas actividades:

- **LIMPEZA SIMULTÁNEA DE PRAIAS VOLUNTARIADO ADEGA** – Venres 17 de outubro
- **SENDERISMO POLAS FRAGAS DO EUME E PADDLE SURF NO ENCORO DO EUME.** 1º e 2º de ESO 3º trimestre
- **SEMANA VERDE EN ASTURIAS:** Actividades na natureza: sendeirismo, piragua, bicicleta de montaña, acampada. Prevista para 3º ESO, no 3º trimestre.
- **PARQUE DE AVENTURA EUMENATURA** en Monfero de 2º e 3º de ESO. 3º trimestre.

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

A programación terá que ser revisada e retocada de forma constante segundo vaian evolucionando os curso, esta revisión estará baseada en varios aspectos, a propia experiencia do profesorado respecto ao nivel dos grupos e evolución dos contidos, a opinión do alumnado recollida a través das enquisas e observacións e polos resultados académicos obtidos ao remate das avaliacións.

1. En canto a experiencia dos docentes, temos reunións periódicas nas que o profesorado indicará o grao de cumprimento da programación, as dificultades dos grupos ou de determinados alumnos nos aprendizaxes e as adaptacións que tiveran que facer con respecto á avaliación inicial. Estes aspectos serán recollidos nas actas do departamento e utilizados para modificar no futuro a programación nos aspectos desexables.
2. Durante o curso recolleranse enquisas realizadas ao alumnado así como as impresións das titorías das familias e se estudará a necesidade de modificar aspectos da programación que puideran mellorar.

3. Os resultados académicos serán estudados por avaliacións sendo indicadores dos progresos do alumnado na nosa materia. Cando estes resultados sexan insatisfactorios en porcentaxes elevados obrigará a toma de decisión de cambios na programación, ben nos contidos, ben nas estratexias ou nos estándares de aprendizaxe.

Ao remate do curso, a través dunha estatística, establecerase o grao de aproveitamento do alumnado durante os cursos e indicaremos as pautas que permitan mellorar a programación.

ANEXO 1

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN CAUSADA POLA COVID-19:

A adaptación de esta programación ven dada por dúas vías:

1. A eliminación **dos deportes colectivos** dos contidos neste curso e eliminación de **probos de medición da condición física** por supoñer esforzos máximos a realizar con mascarilla.
2. Se implanta como deporte de adversario o **badminton e / ou deportes de raqueta** para todos os cursos por ser o deporte idóneo nestes tempos de necesario distanciamento social e por ser asequible dende todos os puntos de vista: organizativo e económico.
3. A modificación da **ponderación das cualificacións** pasando a ser:

TIPO DE CONTIDO	PORCENTAXE PARA A PONDERACIÓN
PROCEDIMENTAIS (TIPO 1)	20 %
CONCEPTUAIS (TIPO 2)	50%
ACTITUDINAIS (TIPO 3)	30%

PLAN DE REFORZO E RECUPERACIÓN DAS APRENDIZAXES IMPRESCINDIBLES NON ADQUIRIDAS NO CURSO 2019/2020.



ADAPTACIÓNS POLAS APRENDIZAXES NON ABORDADAS NO TERCEIRO TRIMESTRE DO CURSO ANTERIOR.

Debido ás especificidades do currículo de E.F. os contidos a traballar ao longo dos 4 cursos da ESO son de carácter xeneralista e progresivos ao longo de toda a etapa de xeito que os 4 grandes bloques se traballan ao longo dos 4 cursos sen que se vexa especialmente afectado ningún aspecto da materia.

METODOLOXÍA DE TRABALLO QUE SE SEGUIRÁ NO CASO DE ENSINO A DISTANCIA.

Uso de Aula Virtual para contidos, recursos e actividades de avaliación.

MODO DE PROVEER O DEREITO Á EDUCACIÓN AO ALUMNADO QUE NON POIDA SEGUIR A ENSINANZA TELEMÁTICA

Se enviarán ás familias mediante os recursos que poida repartir a administración pertinente (local ou autonómica) a impresión dos contidos colgados na A.V. do centro específicos para a materia.

Debido a que os instrumentos de avaliación son a través de vías telemáticas se entende que de non poder seguir a ensinanza telemática a Inspección Educativa e a Dirección do centro determinaran que tipo de instrumentos e cando se empregan con este tipo de alumnado.

MECANISMOS QUE O PROFESORADO ADOPTARÁ PARA ASEGURAR O SEGUIMIENTO CONTINUO DO CURSO POLO ALUMNADO.

- Aula Virtual do centro
- Videoconferencia coa plataforma Webex
- EspazoAbalar
- Comunicados de grupo-clase do titor
- Vía telefónica

En Miño a 22 de setembro de 2021

Asdo: Mónica Mato Seijas

