



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA.

1 Contido

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA.....	1
2 CONTEXTUALIZACIÓN E DATOS XERAIS.....	4
3 CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE	4
4 ESTRUCTURACIÓN DA APRENDIZAXE.CADROS DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS:METODOLOXÍA, TEMPORALIZACIÓN, RECURSOS, FERRAMENTAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	5
4.1 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 1º ESO	5
4.1.1 Secuencia didáctica SD1: Melloramos a nosa condición física para sentirnos ben.....	5
4.1.2 Secuencia didáctica SD2: Utilizo o meu corpo para expresarme	6
4.1.3 Secuencia didáctica SD3: Os xogos predeportivos	7
4.1.4 Secuencia didáctica SD4: Divírtome co balonmán	7
4.1.5 Secuencia didáctica SD5: O fútbol sala non é fútbol	9
4.1.6 Secuencia didáctica SD6: O circo: fagamos malabares	10
4.1.7 Secuencia didáctica SD7: O fresbee: xogos e deportes alternativos e recreativos.....	12
4.1.8 Secuencia didáctica SD8: ¿Sabemos comer?.....	12
4.2 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 2º ESO	13
4.2.1 Secuencia didáctica SD1: A axilidade.....	13
4.2.2 Secuencia didáctica SD2: Deporte colectivo de no invasión: O volei	14
4.2.3 Secuencia didáctica SD3: Deporte colectivo de invasión: O baloncesto	15
4.2.4 Secuencia didáctica SD4: Os bailes de salón: o vals e a rumba	16
4.2.5 Secuencia didáctica SD5: Un deporte alternativo: a indiaca	16
4.2.6 Secuencia didáctica SD6: Deporte alternativo con imlemento: o intercrosse	17
4.2.7 Secuencia didáctica SD7: Nos coidamos e,¿Sabemos comer?	18
4.3 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 3ºESO	19
4.3.1 Secuencia didáctica SD1: Melloramos a nosa resistencia e nos sentimos mellor.....	19
4.3.2 Secuencia didáctica SD2: O baloncesto: un deporte de altura	20
4.3.3 Secuencia didáctica SD3: ¿Bailas?	21
4.3.4 Secuencia didáctica SD4: Colle a raqueta que xogamos ao bádminton.....	21
4.3.5 Secuencia didáctica SD5: ¿Pelota no chan? Si, floorball	23
4.3.6 Secuencia didáctica SD6: Atrévete co rugby.....	24



4.3.7	Secuencia didáctica SD7: ¿Sálvasme?.....	26
4.3.8	Secuencia didáctica SD8: Unha boa comida.....	26
4.4	SECUENCIAS DIDÁCTICAS 4ºESO	26
4.4.1	Secuencia didáctica SD1: Melloramos a forza para a nosa vida diaria.....	26
4.4.2	Secuencia didáctica SD2: O volei: un deporte de cancha dividida	27
4.4.3	Secuencia didáctica SD3: O acrosport: a ximnasia en grupo.....	28
4.4.4	Secuencia didáctica SD4: O aeróbic: traballo de ritmo e coordinación	30
4.4.5	Secuencia didáctica SD5: O balonmano: deporte colectivo de invasión.....	31
4.4.6	Secuencia didáctica SD6: O intercrossse un deporte alternativo con implemento.....	32
4.4.7	Secuencia didáctica SD7: As lesións do aparello locomotor	32
4.5	Instrumentos de avaliación específicos empregados.....	33
4.5.1	Escala de observación diaria.....	33
4.5.1	Bailes de salón	34
4.5.2	Axilidade 2º ESO	34
4.5.3	Volei 2ºESO.....	35
4.5.4	Baloncesto 2ºESO	36
4.5.5	Indíaca	37
4.5.6	Intercrosse	37
4.5.7	Probos DAFIS.....	37
4.5.8	Probos resistencia 3ºESO.....	38
4.5.9	Proba de estiramientos 3ºESO	38
4.5.10	Proba de floorbal 3ºESO	38
4.5.11	Bádminton 3ºESO	39
4.5.12	Proba de baloncesto 3ºESO	39
4.5.13	Proba de rugby 3ºESO	39
4.5.14	Forza 4ºESO	40
4.5.15	Volei 4ºESO.....	40
4.5.16	Proba balonmán 4ºESO	40
4.5.17	Acrosport 4ºESO	41
4.5.18	Aeróbic 4ESO	41
4.5.19	Intercrosse 4ESO.....	41
5	ADECUACIÓN AO CURRÍCULO;RELACIÓN E ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES ..	41
5.1	ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 1º ESO.....	41
5.2	ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 2º ESO.....	45



5.3	ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 3º ESO	49
5.4	ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 4º ESO	53
6	CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	57
6.1	1º ESO	57
6.2	2º ESO	58
6.3	3º ESO	59
6.4	4º ESO	60
7	CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE: PERFIL DE ÁREA.....	61
8	AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS A ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS.....	61
9	MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE	62
10	ACTIVIDADES DE REFORZO E DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES.....	62
11	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	62
12	PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN.....	62



2 CONTEXTUALIZACIÓN E DATOS XERAIS

No centro no que estamos a práctica de actividade física é bastante reducida e limitada ao fútbol, salvo contadas excepcións. Nótase unha gran diferenza entre a actividade dos rapaces e as rapazas, obtendo estas últimas peores notas no apartado de condición física en relación cos seus compañeiros e comparando os seus resultados cos de outras rapazas da súa mesma idade. Asemade constatamos mediante as medicións que facemos todos os anos, que estamos traballando cunha poboación que está na media superior en canto a obesidade e sobrepeso se refire. Estas circunstancias fannos pensar que o máis importante é aproveitar os 50 minutos dos que dispoñemos ao máximo para que se movan o máis posible. Isto tamén nos invita a promover campionatos nos recreos e facilitar o acceso ao pavillón e aos balóns para todos os rapaces que o demandan, aínda que neste caso atopámonos que os que máis o demandan son os que xa soen facer actividade física pola súa conta.

GRUPOS	ALUMNADO	PROFESORADO	H/SEMANA	ESPAZOS
1ºA	22	Nuria Santiago Rodríguez	2	Ximansio e polideportivo
1ºB	22		2	
2ºA	18	Miguel Daporta Méndez	2	
2ºB	17		2	
2ºC	17		2	
3ºA	14		2	
3ºB	16		2	
4ºA	15		2	
4ºB	12		2	

3 CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

Na CONCRECIÓN CURRICULAR DE CENTRO están establecidas as contribucións de cada área ou materia a cada unha das competencias clave. Os estándares de aprendizaxe organízanse segundo a competencia que se vai desenvolver. Deste xeito o perfil de área queda determinado, así como o perfil de competencia, onde reflíctese a contribución de cada área á consecución dunha competencia determinada.

Tamén diferenciamos os estándares máis competenciais, daqueles que sexan específicos de área e polo tanto, facilmente medibles polos mecanismos clásicos de avaliación. Para a avaliación destes estándares máis competenciais ou comúns a todas as áreas, están desenvolvidas unhas rúbricas de control para que, sexa o procedemento de avaliación que sexa, manterase sempre o mesmo o instrumento utilizado: a rúbrica. As rúbricas foron aprobadas polo claustro, e polo tanto son comúns a todas as áreas en todos os niveis, o que garante a homoxeneidade, equilibrio e obxectividade nos procesos formativos e avaliativos.

As propias rúbricas establecen os mínimos esixibles dos estándares aos que sexan de aplicación.



4 ESTRUCTURACIÓN DA APRENDIZAXE. CADROS DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS: METODOLOXÍA, TEMPORALIZACIÓN, RECURSOS, FERRAMENTAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

4.1 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 1º ESO

4.1.1 SECUENCIA DIDÁCTICA SD1: MELLORAMOS A NOSA CONDICIÓN FÍSICA PARA SENTIRNOS BEN.

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.2.1 EFB 3.2.2 EFB3.2.3	A forza	Lanzamento de balón individual O reloxo Pases por equipos en fila Salto da corda Tira-soga As maletas	Nos exercicios de forza empregaremos balóns medicinais e corda, mentres que no resto utilizaremos pelotas brandas e tamén cordas. A metodoloxía seguida será de asignación de tarefas buscando mediante o xogo a mellora das capacidades físicas básicas, sendo conscientes das limitación que teñen só dúas sesións a semana.	12 sesións	<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas: para a parte máis teórica haberá unha proba escrita. Estas probas poderán ser de resposta aberta ou obxectiva e os criterios de corrección virán explicitados en cada proba. Ademais haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas nun anexo ao final da programación
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.2.1 EFB 3.2.2 EFB3.2.3	A resistencia	Course Navette A cadea O pilla-pilla Polis e cacos Salto da corda Balón prisioneiro			
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2	A flexibilidade	Estiramientos			



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.2.1 EFB 3.2.2 EFB3.2.3					
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.2.1 EFB 3.2.2 EFB3.2.3	A velocidade	O pano O brilé Verdadeiro-falso Os números Golpeo a man e escapo			

4.1.2 SECUENCIA DIDÁCTICA SD2: UTILIZO O MEU CORPO PARA EXPRESARME

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.3 EFB1.2.2 EFB1.4.1 EFB2.1.1	Representación dun día calquera	Neste caso propónse unha idea e eles deciden como levala a cabo podendo utilizar calquera material do departamento.	Cada actividade se fará nunha sesión e incluiremos tres máis para a preparación e posta en escea dunha historia final inventada por eles	<ul style="list-style-type: none"> • Probas específicas: representación dunha historia inventada olos alumnos/as • Rúbrica CSC
EFB1.1.3 EFB1.2.2 EFB1.4.1 EFB2.1.1	Representación dunha noticia dun periódico			
EFB1.1.3 EFB1.2.2 EFB1.4.1 EFB2.1.1	Representación dun conto infantil			
EFB1.1.3 EFB1.2.2	Representación dunha película o serie de debuxos animados			



Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.4.1 EFB2.1.1	Facer un baile conxunto			
EFB2.1.2				
EFB2.1.3				

4.1.3 SECUENCIA DIDÁCTICA SD3: OS XOGOS PREDEPORTIVOS

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.4.1 EFB3.2.3 EFB4.1.1	O traballo en equipo	O xogo dos dez pases con diferentes balóns Fútbol sala con balón de rugby Fútbol sala por parellas Baloncesto por parellas Balonmano con tres equipos en pista Fútbol sala coas mans detrás da espalda Balonmán con múltiples porterías	Deixarase xogo libre para ir introducindo os aspectos básicos dos deportes de equipo onde hai colaboración e oposición empregando diferentes balóns e situación que igualen o nivel dos participantes	6 sesións	<ul style="list-style-type: none"> Rúbrica CSC

4.1.4 SECUENCIA DIDÁCTICA SD4: DIVÍRTOME CO BALONMÁN

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	O bote	Bote continuo polo campo Bote seguindo a un compañeiro Pilla botando o balón	Balóns de balonmán Empregaremos a asignación de tarefas e o descubrimento guiado para as situacións de desmarque.	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas: para a parte máis teórica haberá unha proba escrita. Estas probas poderán ser de resposta aberta ou obxectiva e os criterios de corrección virán explicitados en cada proba. Ademais haberá probas de
EFB1.1.1	O pase	Dez pases			



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Pases 2x2, 3x3 con ou sen espazo limitado Pilla con pases Entrar na área Rebasar a liña Rondo			capacidad motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas nun anexo ao final da programación <ul style="list-style-type: none">• Rúbrica CSC
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	Lanzamento	Lanzar dede o extremo Arrastrar o balón medicinal ao campo contrario Situacións de ataque en superioridade			
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	Desmarque	Os dez pases Pases 2x2, 3x3 con ou sen espazo limitado Entrar na área Rebasar a liña Contraataques con defensores polo medio Situacións de ataque 2x2, 3x3			
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB4.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	Xogo 7x7				



4.1.5 SECUENCIA DIDÁCTICA SD5: O FÚTBOL SALA NON É FÚTBOL

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación		
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	Pase e control	Pase por parellas con desprazamento por todo o campo Pases por parellas en situación estática Rondo Situacións de superioridade 2x1 ou 3x2	Balóns de fútbol sala, conos e sinalizadores Empregaremos a asignación de tarefas e o descubrimento guiado para as situacións de desmarque.	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Probas específicas: para a parte máis teórica haberá unha proba escrita. Estas probas poderán ser de resposta aberta ou obxectiva e os criterios de corrección virán explicitados en cada proba. Ademais haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas nun anexo ao final da programación • Rúbrica CSC 		
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	Regate	1x1 Desprazamento por todo o campo seguindo a un compañeiro Zig-zag entre conos					
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	Lanzamento	Lanzamento tras pase Zig-zag entre conos rematando con lanzamento Arrastrar o balón medicinal ao campo contrario					
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.4.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	Desmarque	Situacións de superioridade					
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2	Xogo 5x5						



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.2.3 EFB4.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3					
EFB1.1.1 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB4.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	Xogo con regras adaptadas				

4.1.6 SECUENCIA DIDÁCTICA SD6: O CIRCO: FAGAMOS MALABARES

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.3 EFB1.2.1	Pelotas	Lanzamentos de varios obxectos en grupo	Empregaremos pelotas de malabares feitas polo alumnado, pratos chineses, diabólos e aros. En toda a secuencia didáctica o máis importante é a práctica do alumnado, polo que se lles explicará a técnica básica e logo se lles deixará liberdade para que practiquen	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Probas específicas: para a parte máis teórica haberá unha proba escrita. Estas probas poderán ser de resposta aberta ou obxectiva e os criterios de corrección virán explicitados en cada proba. Ademais haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas nun anexo ao final da programación • Rúbrica CSC
EFB1.1.3 EFB1.2.1		En círculo, lanzar pelota cara a dereita, cara atrás, movéndonos un paso...			
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Lanzamentos con unha pelota recollendo coa mesma man			
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Lanzamentos con dúas pelotas: unha man, dúas mans, cambiando de man, sen cambiar de man.			
EFB1.1.3 EFB1.2.1		Por parellas e dúas pelotas, ao lado, un detrás do outro e			



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación	
EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		enfrentados				
EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Por parellas e tres pelotas				
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Con tres pelotas				
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Bailalo coa man				
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Pratos chinos				Facelo rodar
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3		Diábolo				Simplemente bailarlo
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3						Lanzamentos e recepcións
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3						O ascensor
EFB1.1.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2						Cama elástica



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB4.1.3					

4.1.7 SECUENCIA DIDÁCTICA SD7: O FRESBEE: XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS E RECREATIVOS

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3	Lanzamentos por parellas	Fresbees e cestas de disco golf Se lles explicará a técnica básica e logo se lles deixará liberdade para que practiquen.	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Probas específicas: para a parte máis teórica haberá unha proba escrita. Estas probas poderán ser de resposta aberta ou obxectiva e os criterios de corrección virán explicitados en cada proba. Ademais haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas nun anexo ao final da programación • Rúbrica CSC
EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.3.2 EFB4.1.1 EFB4.1.3	Individuais: lanzar e recoller, máximo tempo no aire, máxima distancia, precisión e disco-golf			
EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	Grupais ou por parellas: lanzar e recoller, disco-golf, guts, ultimate e dobre disco			

4.1.8 SECUENCIA DIDÁCTICA SD8: ¿SABEMOS COMER?

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.5.1 EFB1.5.2	Lectura dun artigo de alimentación	Responder a unha serie de preguntas sobre o artigo	Utilizaranse uns apuntes realizados polo profesor e os alumnos/as terán	Unha sesión específica e de xeito	Traballo. Rúbrica CD



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB3.1.1		Búsqueda de información sobre os principais nutrientes básicos	que buscar pola súa conta a información que se lle pida	transversal durante todo o curso	

4.2 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 2º ESO

4.2.1 SECUENCIA DIDÁCTICA SD1: A AXILIDADE.

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB3.1.1 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	O equilibrio	Traballo individual variando base de sustentación, altura, referencias visuais.. Traballo con diferentes obxectos para manter en equilibrio Todos os exercicios conlevan un continuo equilibrio	Empregaremos 14 contando as da avaliación inicial e outras dúas para avaliación final.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación. • DAFIS: pasaranse as probas do plan proxecta DAFIS e asignaráselle un valor segundo o nivel alcanzado. Estas probas faranse no mes de Fbreiro (preferentemente), aínda que dependemos do envío do material. Serán tres sesións.
EFB3.1.1 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	A flexibilidade	Estiramientos		
EFB3.1.1 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	A velocidade	O pano O brilé Verdadeiro-falso Os números Golpeo a man e escapo		
EFB3.1.1 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	Coordinación	Salto da comba Pasar polo medio dun aro Saltar e/ou pasar cara diante e cara atrás unha pica agarrada polos extremos		



Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 EFB1.1.3	Circuitos Recorrer o ximnasio sen tocar o chan Pasar por riba e por debaixo de obstáculos Circuito subindo espaldeiras e utilizando vaías Circuito Dafis			

4.2.2 SECUENCIA DIDÁCTICA SD2: DEPORTE COLECTIVO DE NO INVASIÓN: O VOLEI

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O saque Saque por parellas sen rede Saque por parellas con rede, pero dentro do campo Saque por parellas con rede e desde a posición oficial, variando o saque de abaixo e o de tenis Saque dirixido a un obxectivo concreto predeterminado Saque con intencionalidade táctica	Balóns de volei e rede en diferentes aturas A metodoloxía seguida será de asignación de tarefas	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O toque de dedos Botar o balón coa posición correcta das mans Lanzar e recoller o balón ao aire mantendo a posición correcta das mans Como o anterior, pero pasando a un compañeiro coa ree polo medio Como o anterior, pero facendo o golpeo Toque de dedos contra unha parede			
EFB4.1.1EFB4.1.2 EFB4.1.3EFB4.1.4	O toque de antebrazos Por parellas, un lanza o balón e o outro o golpea. Non hai continuidade na acción e pouco a pouco vaíse dificultando a acción do que fai o golpeo obrigándoo a desprazarse para faer o golpeo Toque por parellas Toques contra a parede Toques por parellas coa rede polo medio			



		Toques en grupo			
EFB4.1.1 EFB4.1.2	O remate e bloqueo	Un lanza o balón para que se faga o remate			
EFB4.1.3 EFB4.1.4		Incorpórase o bloqueador			
		Hai dous rematadores e un colocador			
		Xogo das vogais acabando cun remate. Intégranse os toques anteriores			
EFB1.1.1 EFB1.1.2	Xogo 2x2 Xogo 3x3 Xogo 6x6	En todos os casos trátase de integrar todos os aspectos técnicos do xogo, pero propóñense variacións nas regras, de tal xeito que se obriga a xogar só cun dos tipos de toques, ou hai que dar un determinado número de toques... Tamén se pode variar o sistema de puntuación			
EFB1.2.1 EFB1.2.2					
EFB1.2.3					
EFB4.2.1 EFB4.2.2					
EFB4.2.3 EFB4.2.4					

4.2.3 SECUENCIA DIDÁCTICA SD3: DEPORTE COLECTIVO DE INVASIÓN: O BALONCESTO

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación																			
EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4	<table border="1"> <tr> <td rowspan="6">O bote</td> <td>Pilla botando</td> <td rowspan="10">Balóns de baloncesto, petos, conos e sinalizadores. Asignación de tarefas e situacións abertas para que os alumnos/as teñan que empregar os recursos técnicos adecuados a cada situación</td> <td rowspan="10">10 sesións</td> <td rowspan="10"> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación. </td> </tr> <tr> <td>1x1 sen tirar a canastra</td> </tr> <tr> <td>1x1 pivotando</td> </tr> <tr> <td>Carreiras en bote</td> </tr> <tr> <td>Botando todos tratar de quitar os balóns aos compañeiros cada vez nun espazo máis reducido</td> </tr> <tr> <td>Botar nun espazo reducido indo cada vez máis rápido</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">O pase</td> <td>Bote con dous balóns</td> </tr> <tr> <td>Pilla pasando</td> </tr> <tr> <td>Os dez pases</td> </tr> <tr> <td>2x2 e 3x3 sen tirar</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Lanzamento</td> <td>Rondo</td> </tr> <tr> <td>Rolda de quecemento facendo entradas con ou sen pase previo</td> </tr> <tr> <td>KO</td> </tr> </table>	O bote	Pilla botando	Balóns de baloncesto, petos, conos e sinalizadores. Asignación de tarefas e situacións abertas para que os alumnos/as teñan que empregar os recursos técnicos adecuados a cada situación	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación. 	1x1 sen tirar a canastra	1x1 pivotando	Carreiras en bote	Botando todos tratar de quitar os balóns aos compañeiros cada vez nun espazo máis reducido	Botar nun espazo reducido indo cada vez máis rápido	O pase	Bote con dous balóns	Pilla pasando	Os dez pases	2x2 e 3x3 sen tirar	Lanzamento	Rondo	Rolda de quecemento facendo entradas con ou sen pase previo	KO			
O bote	Pilla botando		Balóns de baloncesto, petos, conos e sinalizadores. Asignación de tarefas e situacións abertas para que os alumnos/as teñan que empregar os recursos técnicos adecuados a cada situación				10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación. 															
	1x1 sen tirar a canastra																						
	1x1 pivotando																						
	Carreiras en bote																						
	Botando todos tratar de quitar os balóns aos compañeiros cada vez nun espazo máis reducido																						
	Botar nun espazo reducido indo cada vez máis rápido																						
O pase	Bote con dous balóns																						
	Pilla pasando																						
	Os dez pases																						
	2x2 e 3x3 sen tirar																						
Lanzamento	Rondo																						
	Rolda de quecemento facendo entradas con ou sen pase previo																						
	KO																						



Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación						
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">Situacións globais de xogo facilitadas</td> <td>1x1 con compañeiro pasador</td> </tr> <tr> <td>Contraataques con defensores no medio</td> </tr> <tr> <td>2x1, 3x2</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Xogo desde 1x1 ata 5x5 ou utilizando varias canastras e máis de dous equipos</td> </tr> </table>	Situacións globais de xogo facilitadas	1x1 con compañeiro pasador	Contraataques con defensores no medio	2x1, 3x2	Xogo desde 1x1 ata 5x5 ou utilizando varias canastras e máis de dous equipos				
Situacións globais de xogo facilitadas	1x1 con compañeiro pasador									
	Contraataques con defensores no medio									
	2x1, 3x2									
Xogo desde 1x1 ata 5x5 ou utilizando varias canastras e máis de dous equipos										

4.2.4 SECUENCIA DIDÁCTICA SD4: OS BAILES DE SALÓN: O VALS E A RUMBA

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación				
EFB	Vals	<table border="1"> <tr><td>Paso base</td></tr> <tr><td>Xiro en 4</td></tr> <tr><td>Xiro en 8</td></tr> <tr><td>Xiro ao outro lado</td></tr> </table>	Paso base	Xiro en 4	Xiro en 8	Xiro ao outro lado	<p>Ensinaremos os pasos e deixaremos que os practiquen. En primeiro lugar os faremos por separado e despois fanse xuntos, pero sen música para, nunha última instancia facerse con música. Vanse sumando os pasos sucesivamente</p> <p>Para facer as parellas trataremos de que bailen con practicamente todos para favorecer a relación social.</p>	6 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4 • Proba práctica (bailar os dous bailes estudados durante unha sesión completa con dúas parellas diferentes) • Rúbrica de CSC
Paso base									
Xiro en 4									
Xiro en 8									
Xiro ao outro lado									
	Rumba	<table border="1"> <tr><td>Paso base</td></tr> <tr><td>Paso base inverso</td></tr> <tr><td>Xiro da chica</td></tr> <tr><td>Diagonal</td></tr> <tr><td>New York- New York</td></tr> <tr><td>New York- New York con xiro da chica</td></tr> <tr><td>New York- New York xirando os dous</td></tr> </table>	Paso base	Paso base inverso	Xiro da chica	Diagonal	New York- New York	New York- New York con xiro da chica	New York- New York xirando os dous
Paso base									
Paso base inverso									
Xiro da chica									
Diagonal									
New York- New York									
New York- New York con xiro da chica									
New York- New York xirando os dous									

4.2.5 SECUENCIA DIDÁCTICA SD5: UN DEPORTE ALTERNATIVO: A INDIACA

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
---------------------------	------------------------	-----------------------------------	-----------------	--



Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4	Recorrer o campo facendo pases para comprobar o vo da indiac Por parellas facer u saque e que o compañero recolla a indiac antes de que toque o chan Por parellas facer só o saque Facer saques en movemento percorrendo o campo Toques por parellas sen rede Toques por parellas con rede Toques en grupo sen rede Toques en grupo con rede obrigando a facer dous antes de pasar ao outro campo	Indiacs e a rede Nun primeiro omento asignación de tarefas e logo xogo libre para desenrolar os partidos	8 sesións	<ul style="list-style-type: none"> Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4 Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
EFB4.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Campinato por parellas			
EFB4.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Campionato en grupos			

4.2.6 SECUENCIA DIDÁCTICA SD6: DEPORTE ALTERNATIVO CON IMPLEMENTO: O INTERCROSSE

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación	
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Control da pelota dentro do bastón O pase	Correr polo campo levando a pelota Carreiras de relevos levando a peota Correr polo campo lanzando e recollendo a pelota Por parellas en estático Por parellas en movemento	Pelotas de intercrosse, bastóns, porterías, petos e vaías de atletismo para facer de porterías Asignación de tarefas e situacións abertas para que	8 sesións	<ul style="list-style-type: none"> Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun ao final deste apartado 4



Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación										
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Relevos que finalicen cun pase</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Xogo dos dez pases en diferentes versións</td> </tr> <tr> <td>Lanzamento</td> <td>Lanzamento en estático</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Lanzamento tras carreira</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Relevos nos que haxa un lanzamento</td> </tr> </table>		Relevos que finalicen cun pase		Xogo dos dez pases en diferentes versións	Lanzamento	Lanzamento en estático		Lanzamento tras carreira		Relevos nos que haxa un lanzamento	os alumnos/as teñan que empregar os recursos técnicos adecuados a cada situación		<ul style="list-style-type: none"> Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
	Relevos que finalicen cun pase													
	Xogo dos dez pases en diferentes versións													
Lanzamento	Lanzamento en estático													
	Lanzamento tras carreira													
	Relevos nos que haxa un lanzamento													
EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4	<table border="1"> <tr> <td>Situacións globais de xogo facilitadas</td> <td>Con dúas posibles porterías nas que marcar gol</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Ataques en superioridade 3x2,4x3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Xogos con máis de dous equipos e varias porterías</td> </tr> </table>	Situacións globais de xogo facilitadas	Con dúas posibles porterías nas que marcar gol		Ataques en superioridade 3x2,4x3		Xogos con máis de dous equipos e varias porterías							
Situacións globais de xogo facilitadas	Con dúas posibles porterías nas que marcar gol													
	Ataques en superioridade 3x2,4x3													
	Xogos con máis de dous equipos e varias porterías													
EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4	Xogo 5x5 coas regras específicas do lacrosse													

4.2.7 SECUENCIA DIDÁCTICA SD7: NOS COIDAMOS E, ¿SABEMOS COMER?

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.3.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.4.3	Lectura dun artículo de alimetación	Responder a unha serie de preguntas sobre o artigo	Utilizaranse uns apuntes realizados polo profesor e os alumnos/as terán que buscar pola súa conta a información que se lle pida	Unha sesión específica e de xeito transversal ao longo do curso.	Traballo. Rúbrica CD Rúbrica CL
EFB1.5.1 EFB1.5.2		Búsqueda de información sobre os principais nutrientes básicos			
EFB1.5.1 EFB1.5.2 EFB3.1.2		Realizar un traballo no que se indiquen as calorías consumidas en diferentes exercicios, así como o aporte			



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
		calórico que teñen diferentes alimentos			

4.3 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 3ºESO

4.3.1 SECUENCIA DIDÁCTICA SD1: MELLORAMOS A NOSA RESISTENCIA E NOS SENTIMOS MELLOR

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB 3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.3	Xogos	Pilla pilla A cadea Polis e cacos Stop Balón prisioneiro Salto da corda	Comezaremos o traballo da resistencia case sen darnos conta, por medio do xogo, para pasar nunha segunda fase a un traballo máis específico na que utilizaremos os diferentes métodos de adestramento da resistencia. Tamén faremos saídas ao entorno para facer a práctica máis amena e coñecer o que nos rodea	12 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída na programación. • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas na programación • Rúbrica CSC • Rúbrica CCL • DAFIS: pasaranse as probas do plan proxecta DAFIS e asignaráselle un valor segundo o nivel alcanzado. Estas probas faranse no mes de Fbreiro (preferentemente), aínda que dependemos do envío do material. Serán tres sesións. • Traballo: terán que realizar un traballo no que deberán situar algúns dos músculos máis importantes do corpo e redactar dous estiramientos para algún deses músculos.
EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB3.1.4 EFB3.2.1 EFB3.2.2	Métodos específicos de mellora da resistencia	Carreira continua Fartlek Interval training Circuit training Técnica de carrera			



4.3.2 SECUENCIA DIDÁCTICA SD2: O BALONCESTO: UN DEPORTE DE ALTURA

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O bote	Pilla botando 1x1 sen tirar a canastra 1x1 pivotando Carreiras en bote Botando todos tratar de quitar os balóns aos compañeiros cada vez nun espazo máis reducido Botar nun espazo reducido indo cada vez máis rápido Bote con dous balóns	Balóns de baloncesto e puntualmente conos ou sinalizadores. Na medida do posible recurriremos a situacións abertas para que os alumnos/as podan resolver pola súa conta e iremos dando pistas das mellores opcións para cada caso	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída na programación. • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas na programación
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O pase	Pilla pasando Os dez pases 2x2 e 3x3 sen tirar Rondo			
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB 4.1.4	Lanzamento	Roda de quecemento facendo entradas KO Bote, parada e tiro.			
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Situacións globais de xogo facilitadas	1x1 con compañeiro pasador Contraataques con defensores no medio 2x1, 3x2			
EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.4.1 EFB3.1.1 EFB4.1.1 EFB4.2.2	Xogo desde 1x1 ata 5x5 ou utilizando varias canastras e máis de dous equipos				



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB4.2.3 EFB4.2.4					

4.3.3 SECUENCIA DIDÁCTICA SD3: ¿BAILAS?

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4 EFB3.1.1 EFB3.2.3 EFB4.1.2 EFB4.1.4	Cha-cha-cha	Paso base Paso base adelante Paso base atrás Giro de la chica Diagonal New York New York New York New York con giro de la chica New York New York girando los dos	Ensinaremos os pasos e deixaremos que os practiquen. En primeiro lugar os faremos por separado e despois fanse xuntos, pero sen música para, nunha última instancia facerse con música. Para facer as parellas trataremos de que bailen con practicamente todos para favorecer a relación social.	6 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída na programación. • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas na programación • Rúbrica CSC
EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4 EFB3.1.1 EFB3.2.3 EFB4.1.2 EFB4.1.4	Foxtrot	Paso base Paso base inverso Paso adelante Diagonal Xiro			

4.3.4 SECUENCIA DIDÁCTICA SD4: COLLE A RAQUETA QUE XOGAMOS AO BÁDMINTON

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.2.1 EFB4.1.1	O saque	Realización de saques por parellas Realización de saques tratando que o volante caia nun aro	Propóñense actividades e os alumnos/as	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB4.1.3 EFB4.1.4		Saque por parellas e o compañeiro ten que correr para darlle antes de que caia ao chan Bombardeo	practican para mellorar a súa destreza inicial. Unha vez máis, o máis importante é a práctica continua en diferentes situacións máis ou menos facilitadas. Insistiremos moito no saque, xa que é a técnica que nos permite iniciar o xogo.		mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída na programación. • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas na programación
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	Drop	Tratar de dar o maior número de toques posibles Tratar de dar o maior número de toques posibles, pero entre toques hai que xiirar, agacharse, ir a tocar a parede... Golpeo desde o chan Bombardeo			
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	Remate	Bombardeo Preparar o volante un mesmo para facer o remate Por parellas o compañeiro a envía alta para facer remates continuos			
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	Deixada	Bombardeo Xogo por parellas e un pegado a rede			
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Partidos 1x1				
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Partidos de dobres				



4.3.5 SECUENCIA DIDÁCTICA SD5: ¿PELOTA NO CHAN? SI, FLOORBALL

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O pase	Pases en estático Pases con desprazamento polo campo 2x2 sin lanzamento Situacións de superioridade Rondo	Comezaremos con situacións analíticas para pouco a pouco ir propoñendo outras situacións máis parecidas ao xogo nas que os alumnos/as teñan que ir resolvendo os problemas tácticos que se lle presentan	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída na programación. • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas na programación
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O regate	Desprazamentos polo campo controlando a pelota Desprazamento entre conos Carreiras 1x1			
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	Os lanzamentos	Desprazamento entre conos rematando en lanzamento Carreiras rematando en lanzamento Lanzamentos tras pase			
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Xogo 3x3				
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	Xogo 3x3 con tres equipos				
EFB1.1.2 EFB1.2.1	Xogo 4x4				



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4					

4.3.6 SECUENCIA DIDÁCTICA SD6: ATRÉVESTE CO RUGBY

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.2.1 EFB4.1.1 EFB4.2.1	Adaptación a normativa específica de rugby	Tratar de pasar do medio do campo sen que nos pille o que está alí Alcanzar o final do campo sen ser pillado polo equipo contrario Carreiras nas que o obxectivo sexa chegar antes entre dous conos sen ser tocado	Neste caso o máis importante é a adaptación a un balón diferente que non sabemos cara onde vai ir cando bota e ademais hai unha norma expresa de non poder pasar cara adiante polo que serán estes aspectos os que nos levarán máis tempo tratando con situacións de xogo nas que teñamos que chegar a un sitio e non meter o balón nalgunha parte. Empezamos con situacións moi sinxelas e analíticas e imos dando paso a situacións máis complexas nas que interveñan máis persoas	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída na programación. • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado. Estas probas están incluídas na programación • Rúbrica CSC
EFB4.1.1 EFB4.2.1	Adaptación ao balón de rugby	Os dez pases O pilla pasando o balón de rugby Carreiras nas que haxa que facer o maior número posible de pases nun tempo determinado ou mentres o outro equipo realiza algunha outra tarefa Realizar pases por parellas sen ter en conta a norma de facelos cara atrás O que pilla ten que levar un balón de rugby			
EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4	O pase	Os dez pases O pilla pasando o balón de rugby Carreiras nas que haxa que facer o maior número posible de pases nun tempo determinado ou mentres o outro equipo realiza algunha outra tarefa Situacións de xogo facilitado en superioridade numérica 2x1 ou 3x2			
EFB1.2.1	O pateo	Pateo de volea cara o compañeiro			



Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 EFB4.1.3 EFB4.1.4		Pateo de volea e tratar de recollelo sen que caia Pateo de volea e saír correndo para collelo antes que o compañeiro O mesmo que o anterior pero golpeando a bote pronto Pateo por parellas a bote pronto Pateo con balón fixo para intentar pasalo por riba da portería			
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4		Xogo con normas adaptadas (pódense facer pases cara adiante)			
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4		Tratar de pasar unha liña co balón na man sen ser tocados polos que están na liña			
EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB3.1.1 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4		Xogo 5x5, 6x6 e 7x7			



4.3.7 SECUENCIA DIDÁCTICA SD7: ¿SÁLVASME?

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.4.2 EFB1.4.3 EFB1.5.2	Os primeiros auxilios	Lectura dos apuntes correspondentes Resposta a unha serie de preguntas relacionadas cos apuntes Busca información para o tratamento de algunha lesión común	Empregaranse uns apuntes elaborados polo profesor e se fará unha exposición teórica dos mesmos. Por outra banda, en grupos de tres terán que facer unha exposición sobre o tratamento dunha lesión común	2 sesións	Traballo no que se pasarán as seguintes rúbricas: <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica CD • Rúbrica CSIEE
EFB1.4.3 EFB1.4.2	A prevención no medio acuático	Lectura dos apuntes correspondentes Resposta a unha serie de preguntas relacionadas cos apuntes			

4.3.8 SECUENCIA DIDÁCTICA SD8: UNHA BOA COMIDA

Estándares de aprendizaxe	Actividades/ exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.5.1	Búsqueda de información sobre a composición nutricional de diversos alimentos	Serán os alumnos/as os que teñan que buscar a información pola súa conta dos contidos que se lle presentan. Tamén terán que entregar por e-mail un traballo no que se vexa as necesidades calóricas que precisa ao día en función da súa actividade.	1 sesión específica e de xeito transversal ao longo do curso Traballo na casa	Rúbrica CD Rúbrica CSIEE Traballo sobre o menú escolar ofrecido no comedor do centro
EFB1.5.1	Búsqueda de información sobre o gasto calórico de diversas actividades			
EFB1.3.3 EFB1.5.2	Cálculo das necesidades nutricionais personais			

4.4 SECUENCIAS DIDÁCTICAS 4ºESO

4.4.1 SECUENCIA DIDÁCTICA SD1: MELLORAMOS A FORZA PARA A NOSA VIDA DIARIA

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Quitar os tenis dos compañeiros	Balóns medicinais, colchonetas, bancos,	12 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante



EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	A manifestación		cordas, quitamedos, gomas, CD, steps. Comezaremos con xogos dando liberdade para a actuación dos rapaces/as e despois pasaremos ao traballo en circuito para ter claro os músculos traballados e a correcta realización dos exercicios para evitar lesións.	<p>unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación. • DAFIS: pasaranse as probas do plan proxecta DAFIS e asignaráselle un valor segundo o nivel alcanzado. Estas probas faranse no mes de Fbreiro (preferentemente), aínda que dependemos do envío do material. Serán tres sesións. • Traballo: terán que buscar a situación de varios músculos e describir un exercicio para tonificalos. Para a corrección do mesmo teránse en conta as rúbricas de CD e CCL
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Transporte de maletas			
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Salto da corda			
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Saír do círculo			
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Transporte de compañeiros			
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Camiñar pola corda			
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Circuitos	Tríceps		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Bíceps		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Cuádriceps		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Xemelgos		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Isquiotibiais		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Dorsais		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Abdominais		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Pectorais		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		Deltoide		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1		EFBGLúteos		
EFB 1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB3.2.1	Trapezio			

4.4.2 SECUENCIA DIDÁCTICA SD2: O VOLEI: UN DEPORTE DE CANCHA DIVIDIDA

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación				
EFB3.2.1 EFB4.1.1	O saque <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Saque por parellas sen rede</td> </tr> <tr> <td>Saque por parellas con rede, pero dentro do campo</td> </tr> <tr> <td>Saque por parellas con rede e desde a posición oficial, variando o saque de abaixo e o de tenis</td> </tr> <tr> <td>Saque dirixido a un obxectivo concreto</td> </tr> </table>	Saque por parellas sen rede	Saque por parellas con rede, pero dentro do campo	Saque por parellas con rede e desde a posición oficial, variando o saque de abaixo e o de tenis	Saque dirixido a un obxectivo concreto	Balóns de volei e rede en diferentes aturas A metodoloxía seguida será de asignación de tarefas	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4
Saque por parellas sen rede								
Saque por parellas con rede, pero dentro do campo								
Saque por parellas con rede e desde a posición oficial, variando o saque de abaixo e o de tenis								
Saque dirixido a un obxectivo concreto								



		predeterminado			<ul style="list-style-type: none"> • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
		Saque con intencionalidade táctica			
EFB3.2.1	O toque de dedos	Botar o balón coa posición correcta das mans			
EFB4.1.1		Lanzar e recoller o balón ao aire mantendo a posición correcta das mans			
		Como o anterior, pero pasando a un compañeiro coa ree polo medio			
		Como o anterior, pero facendo o golpeo			
		Toque de dedos contra unha parede			
EFB3.2.1	O toque de antebrazos	Por parellas, un lanza o balón e o outro o golpea. Non hai continuidade na acción e pouco a pouco vaise dificultando a acción do que fai o golpeo obrigándoo a desprazarse para faer o golpeo			
EFB4.1.1		Toque por parellas			
		Toques contra a parede			
		Toques por parellas coa rede polo medio			
		Toques en grupo			
EFB3.2.1	O remate e bloqueo	Un lanza o balón para que se faga o remate			
EFB4.1.1		Incorpórase o bloqueador			
		Hai dous rematadores e un colocador			
		Xogo das vogais acabando cun remate. Intégranse os toques anteriores			
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.3.1 EFB1.3.3 EFB4.1.2 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.4 EFB4.2.5 EFB4.2.6	Xogo 2x2 Xogo 3x3 Xogo 6x6	En todos os casos trátase de integrar todos os aspectos técnicos do xogo, pero propóñense variacións nas regras, de tal xeito que se obriga a xogar só cun dos tipos de toques, ou hai que dar un determinado número de toques... Tamén se pode variar o sistema de puntuación			

4.4.3 SECUENCIA DIDÁCTICA SD3: O ACROSPORT: A XIMNASIA EN GRUPO

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
---------------------------	-------------	------------	-----------------------------------	-----------------	--



EFB1.1.1	Balanzas por parellas	De pe, agrados coas dúas mans, cunha so man, de lado, de frente, levantando unha perna.	Colchonetas, bancos, quitamedos, CDs, minitramp. As propostas serán pechadas para ensinar as figuras básicas e despos deixarase liberdade para a súa creatividade a hora de diseñar figuras.	12 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sitemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
EFB1.1.2	Por parellas e portor en cuadrupedia	Áxil en cuadrupedia, de pe, de xeonllos, en apoio invertido, tumbado			
EFB1.1.3	Por parellas e portor en tendido supino	Áxil de pe, tumbado, en apoio invertido			
EFB1.2.1	Por parellas e portor de pe ou de xeonllos	Áxil subido a ombreiro, nos cuádriceps			
EFB1.2.2	Por parellas e portor en mesa	Áxil en mesa, áxil de pe, en apoio invertido			
EFB1.2.3	Por tríos e un só portor	Áxiles de pe no portor en cuadrupedia ou en mesa			
EFB1.3.1	Tríos con dous portores	Áxil de pe, en apoio invertido, de mesa, tumbado, en cuadrupedia, de xeonllos			
EFB1.3.2	Cuartetos con dous portores	Áxiles na mesma posición ou en diferente posición, de pe, de xeonllos, en apoio invertido			
EFB1.4.1	Cinco ou máis portores	Con dous portores, con tres portores, áxiles na mesma posición, áxiles en posicións diferentes, pirámide de dous, tres ou catro alturas			
EFB1.1.1	Control postural	Botella borracha, transporte de tronco rodando, estando tumbado o compañeiro levanta as pernas e o fai xirar, meter a man debaixo da espalda			
EFB1.1.2	O apoio invertido	Subir polas espaldeiras, levantar ao compañeiro ata diferentes aturas, suxeitar en apoio invertido, apoio invertido contra a parede			
EFB1.1.3	Os lanzamentos	En plataforma			



EFB1.2.1	Os saltos	Agrupado, en extensión, carpa, mortais adiante e atrás, xiros lonxitudinais			
EFB1.5.1 EFB1.5.2 EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3	Montaxe artística	Representación dunha montaxe na que se combinen figuras dos anteriores apartados cunha duración máxima de dous minutos e medio.			

4.4.4 SECUENCIA DIDÁCTICA SD4: O AERÓBIC: TRABALLO DE RITMO E COORDENACIÓN

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.5.1 EFB1.5.2 EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3	Realizar unha coreografía individual e outra grupal	<p>Facer os pasos base sen música</p> <p>Pasos base con música e por separado</p> <p>Pasos base unidos nun bloque ou frases</p> <p>Ariacións dos pasos base</p> <p>Avanzar realizando diferentes pasos</p> <p>Avanzar seguindo os pasos do compañeiro</p> <p>Crear dous frases por arellas incluíndo tres pasos</p> <p>Unir as dúas frases de dúas parellas do exercicio anterior</p> <p>Facer dúas frases introducindo xiros e desprazamentos</p> <p>Unir as frases de dúas parellas</p> <p>Seguir unha coreografía básica</p> <p>Seguir unha coreografía complexa</p> <p>Repetir, sen modelo, unha coreografía</p>	Reproductores de música Trabalo dirixido para a aprendizaxe dos pasos básicos e liberdade para a creación das coreografías	8 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación



4.4.5 SECUENCIA DIDÁCTICA SD5: O BALONMANO: DEPORTE COLECTIVO DE INVASIÓN

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Ejercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB3.2.1 EFB4.1.1	O bote	Bote continuo polo campo Bote seguindo a un compañeiro Pilla botando o balón	Balóns de balonmán, balóns de gomaespuma, balóns medicinais e vaías e porterías de diferentes tamaños Nun primeiro momento faremos asignación de tarefas e despois daremos liberdade para solucionar os problemas tácticos que se presenten.	10 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
EFB3.2.1 EFB4.1.1	O pase	Dez pases Pases 2x2, 3x3 con ou sen espazo limitado Pilla con pases Entrar na área Rebasar a liña Rondo			
EFB3.2.1 EFB4.1.1	Lanzamento	Lanzar dede o extremo Arrastrar o balón medicinal ao campo contrario Situacións de ataque en superioridade Os dez pases Pases 2x2, 3x3 con ou sen espazo limitado Entrar na área Rebasar a liña Contraataques con defensores polo medio Situacións de ataque 2x2, 3x3			
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.3.1 EFB1.3.3 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4 EFB4.2.5 EFB4.2.6	Situación real de xogo 7x7				



4.4.6 SECUENCIA DIDÁCTICA SD6: O INTERCROSSE UN DEPORTE ALTERNATIVO CON IMPLEMENTO

Estándares de aprendizaxe	Actividades/Exercicios		Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB3.2.1 EFB4.1.1	Control da pelota dentro do bastón	Correr polo campo levando a pelota	Pelotas de intercrosse, bastóns, porterías, petos e vaías de atletismo para facer de porterías Asignación de tarefas e situacións abertas para que os alumnos/as teñan que empregar os recursos técnicos adecuados a cada situación	8 sesións	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática mediante unha escala numérica de observación. A puntuación obtida farase segundo a escala incluída nun anexo ao final deste apartado 4 • Probas específicas: haberá probas de capacidade motriz na que se amose o nivel alcanzado comparándoo coa media da poboación da idade correspondente ao curso no que están. O baremo destas probas inclúese a continuación.
		Carreiras de relevos levando a peota			
		Correr polo campo lanzando e recollendo a pelota			
EFB3.2.1 EFB4.1.1	O pase	Por parellas en estático			
		Por parellas en movemento			
		Relevos que finalicen cun pase			
		Xogo dos dez pases en diferentes versións			
EFB3.2.1 EFB4.1.1	Lanzamento	Lanzamento en estático			
		Lanzamento tras carreira			
		Relevos nos que haxa un lanzamento			
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.3.1 EFB1.3.3 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	Situacións globais de xogo facilitadas	Con dúas posibles porterías nas que marcar gol			
		Ataques en superioridade 3x2,4x3			
		Xogos con máis de dous equipos e varias porterías			
EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.3.1 EFB1.3.3 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4 EFB4.2.5 EFB4.2.6	Xogo 5x5 coas regras específicas do lacrosse				

4.4.7 SECUENCIA DIDÁCTICA SD7: AS LESIÓNS DO APARELLO LOCOMOTOR

Estándares de aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.4.2	Os primeiros	Lectura dos apuntes	Empregaranse uns apuntes	2 sesións	Rúbrica CD



Estándaresde aprendizaxe	Actividades	Exercicios	Metodoloxía e recursos necesarios	Temporalización	Procedementos/instrumentos de avaliación
EFB1.4.1 EFB1.4.3	auxilios	correspondentes	elaborados polo profesor e se fará unha exposición teórica dos mesmos. Por outra banda, en grupos de tres terán que facer unha exposición sobre o tratamento dunha lesión común		Rúbrica CSIEE Traballo escrito
EFB1.6.2 EFB1.6.3		Resposta a unha serie de preguntas relacionadas cos apuntes			
EFB1.4.2	Busca información para o tratamento de algunha lesión común				
EFB1.4.3	A prevención no medio acuático	Lectura dos apuntes correspondentes			
		Resposta a unha serie de preguntas relacionadas cos apuntes			

4.5 Instrumentos de avaliación específicos empregados

4.5.1 ESCALA DE OBSERVACIÓN DIARIA

Cráterios para o seguimento da materia de Educación Física

Durante o curso 2017/2018 levarase un rexistro diario no que se lle dará unha puntuación a cada alumno/a para valorar o seu grado de implicación na materia así como para valorar os hábitos de hixiene (o cal nos parece fundamental na nosa área). A puntuación asignada irá do 0 ao 3 tendo en conta os seguintes criterios:

- Darase un 3 cando concorran as seguintes circunstancias: participa de xeito activo en todas as tarefas propostas, respecta as normas do xogo e aos compañeiros con independencia das súas cualidades, trae o material axeitado para a práctica da actividade e ademais se muda de roupa.
- Dáse un 2 cando non se da un dos aspectos mencionados anteriormente.
- Dáse un 1 cando non se dean dous dos aspectos mencionados no primeiro apartado.
- Dáse un 0 cando se nega a facer algunha das tarefas

Ademais rexistraranse os seguintes casos:

- Ante unha ausencia se pon unha "F"
- Cando non fai a práctica por lesión ou enfermidade ponse unha "L" ou "E"



- Cando ven sen a roupa axeitadaponse unha “R”

Ao rematar cada trimestre faise unha media da nota obtida tendo en conta os días de clase efectivos que houbo.

4.5.1 BAILES DE SALÓN

Trátase de bailar durante toda unha sesión os dous bailes estudados con dúas persoas diferentes. Haberá que demostrar que se coñecen os pasos estudados, así como que hai unha boa comunicación entre a parella e, por suposto, que se segue o ritmo da música

Parellas	Anótase con quen baila
Ritmo 2p	É capaz de seguir o ritmo da música. Sempre, case sempre, as veces, case nunca
Postura 2p	Mantén unha postura correcta durante todo o baile. Sempre, case sempre, as veces, case nunca Se non se agarran correctamente (home-muller)ponse un cero
Pasos 4p	Coñece e utiliza todos os pasos estudados creando unha coreografía sen interrupcións. Fai todos os pasos e os enlaza correctamente, enlaza os pasos, pero non os fai todos, non é capaz de enlazar os pasos ou non fai todos, nin fai todos nin os enlaza de xeito correcto
Impresión xeral 2p	O que transmite a parella, se está “gozando” do baile ou parece estar só pendente dos pasos e do que vai facer a continuación, se se ven como un só, actitude que manteñen durante a coreografía

4.5.2 AXILIDADE 2º ESO

Masculino	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Corda 30''	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	0
Aro 30''	30	28	26	23	20	17	14	11	8	5	1
Pica 30''	20	18	16	15	14	13	11	9	7	5	3
Circuito	8.50	8.8	9.1	9.4	9.7	10.0	10.4	10.8	11.2	11.6	12



Femenino	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Corda 30''	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	0
Aro 30''	30	28	26	23	20	17	14	11	8	5	1
Pica 30''	20	18	16	15	14	13	11	9	7	5	3
Circuito	9''60	9.9	10.2	10.6	11	11.4	11.8	12.2	12.6	13	+13''

4.5.3 VOLEI 2ºESO

Haberá que realizar cinco saques, durante 45'' golpear o balón contra a parede utilizando de xeito correcto as técnicas básicas (antebrazos e dedos) e ademais se observará a participación e o correcto uso das técnicas de xogo durante os partidos.

	Criterio	Valor
Saques	Realízanse cinco saques. Se pasan a rede e van ao compañeiro danse 0.5p. Se pasa a rede, pero non van dirixidos danse 0.25p	Ata 2puntos
Toques	En 45'' dar o maior número de toques posibles (antebrazos ou dedos) contra a parede separados a unha distancia de 3m. Por cada tres toques correctamente executados dáse un punto	Ata 4 puntos
Partidos	Trátase de ver a asimilación da técnica nun contexto real de xogo. Observarase que teña intención de xogar o balón, que os golpes sexan con intencionalidade, que se golpee coa técnica correcta, así como que se respectan aos compañeiros e non se interfere nas súas posicións, independentemente do nivel de cada un.	Ata 4 puntos



4.5.4 BALONCESTO 2ºESO

Haberá unha primeira parte na que se amose o nivel adquirido en diferentes técnicas básicas e outra na que se observe a aplicación das mesmas en contextos reas de xogo. O circuíto da primeira parte consiste no seguinte: facer unha progresión en bote cambiando de man entre cinco conos, a continuación facer unha entrada pola dereita, ir cara a outra canastra e facer unha entrada pola esquerda e volver a ir ao outro ado do campo para facer un tiro tras unha parada en un tempo.

Entrada dereita	1 puntos	1	Bote coa man dereita, primeiro paso coa dereita e segundo esquerda. Hai continuidade na acción.
		Resta 0.5p	Faise andando ou non se salta tras o segundo paso
		Resta 0.5p	Só se da un paso
		Resta 0.5p	Pasos cambiados, pero con continuidade
		0	Fanse máis de dous pasos
Entrada esquerda	1 puntos	Como na entrada pola dereita	
Bote	1 puntos	1	Dominio do balón. Que non se escape. Que se vexa fluidez no bote con ambas mans. Non tocar e/ou saltarse conos.
		Resta 0.5p	Se salta algún cono ou non utiliza as dúas mans
		0	Se ten que coller o balón nalgún momento
Parada e tiro	1 punto	Tense que facer en un tempo, non en dous, quedar equilibrado e o tiro ten que ir ben dirixido, aínda que non é necesario meter canastra. Calquera erro supón un cero no apartado.	
Tempo	2 puntos	Menos de 20" dos puntos. Entre 20 e 23" 1p e medio. 23"-25" 1p, máis de 25" cero puntos	
Xogo 3x3	4 puntos	Faranse equipos mixtos de xeito aleatorio e xogarán todos contra todos durante dez minutos cada partido. Os dous mellores equipos poderán ter os 4 puntos e os demais sumarán un máximo de 3,5, salvo o último que só terá 3 puntos. Para obtelos observaremos individualmente o seguinte: participa activamente, utiliza os xestos técnicos de xeito adecuado, xoga en equipo, non comete infraccións, busca as mellores opcións. Non todos os membros dun mesmo equipo teñen que ter a mesma puntuación, incluso alguén do último equipo pode ter mellor nota que alguén do mellor	



4.5.5 INDÍACA

Farase unha proba individual de golpeo da indíaca recorrendo o ximnasio no menor número de toques posibles e outra observando a participación en torneos que faremos nas sesións, un por parellas e outro por equipos. Nos dous casos os equipos serán feitos de maneira aleatoria e, na medida do posible, serán mixtos.

Toques	Ata 4 puntos	Cada vez que cae ao chan resta un punto e a partir do cuarto toque resta un punto
Parellas	Ata 3 puntos	Realiza os saques correctamente, sabe a orde do xogo, mantense activo, non interfere na posición do compañeiro, utiliza diversos toques segundo a traxectoria que trae a indíaca... Ademais terase en conta o posto da parella no torneo
Equipos	Ata 3 puntos	Ademais do anterior terase en conta que os golpes se fagan con intencionalidade ou que se busquen boas opcións para os compañeiros

4.5.6 INTERCROSSE

Neste caso a proba virá da observación xogando nos partidos. Terase en conta o dominio das técnicas, ser capaz de facer os pases de forma correcta, recepcións sen que caia a bola ao chan, manterse en movemento, buscar as mellores opcións de xogo, non cometer infraccións...

4.5.7 PROBAS DAFIS

No mes de febreiro (aproximadamente) pasaranse as probas do plan proxecta DAFIS. A avaliación das mesmas será a seguinte:

Nivel acadado na proba segundo DAFIS	Moi baixo	Baixo	Medio	Alto	Moi alto
Nota que corresponde	1	3	5	7.5	10



4.5.8 PROBAS RESISTENCIA 3ºESO

Masculino	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Carreira continua 20'	21	19	18	17	16	15	13	11	9	7
Feminino	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Carreira continua 20'	18	17	16	15	14	13	11	9	7	5

4.5.9 PROBA DE ESTIRAMENTOS 3ºESO

Trátase de facer un correcto estiramento de cinco dos seguintes músculos escollidos ao azar. O alumno/a debe facer o estiramento e dicir en que parte se atopa o músculo ou grupo muscular estirado. Daranse dous puntos por cada estiramento correcto feito sempre que se diga correctamente o lugar no que se atopa o músculo. En caso de facer mal o estiramento ou non indicar a parte correcta do corpo na que se atopa darase só un punto.

Xemellos	Deltoides	Pectorais	Isquios	Cuádriceps	Aductores	Abductores	Trapezio	Dorsais	Glúteos	Isquios	Xemellos	Final
----------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	------------	----------	---------	---------	---------	----------	-------

4.5.10 PROBA DE FLOORBAL 3ºESO

Faise un percorrido no que se ten que sortear 10 conos, facer unha condución cara a zona de gol e un posterior lanzamento. Tómase o tempo da proba e repítase dúas veces anotando o mellor intento.

	Puntuación	Explicación
Condución	<u>2 puntos</u>	Ao saltarse un cono réstanse 0.5 puntos. Cada vez que a bola toque un cono restan 0.5 puntos.
Lanzamento	<u>2 puntos</u>	2 puntos se se mete gol sen levantar o stick e golpease con forza, non deixando correr a bola. Se se falla resta un punto. Se se levanta o stick resta 1p e se non se golpea e se deixa correr a bola dáse un cero
Tempo	<u>Ata 2 puntos</u>	Menos de 15" os dous puntos. Entre 15 e 18" un punto. Máis tempo 0 puntos
Partidos	<u>4 puntos</u>	Se xoga en equipo, se intenta facer algo máis que golpear a bola ao chou. Se



defende e ataca, é dicir, ten unha boa disposición. Non se xoga dentro da área constantemente ou se cometen faltas.

4.5.11 BÁDMINTON 3ºESO

	Criterio	Puntuación
Control	Golpear o volante dun lado ao outro do pavillón sen que toque o chan Cada vez que cae resta un punto. A partir dos sete toques, réstase medio punto ata o décimo e un punto nos seguintes	Ata 5p
Partidos individuais	<u>Ata 3 puntos</u> Os vencedores levan 3 puntos, o segundo 2.5, 2 terceiro 2.25, o cuarto 2, o quinto 1.75, o sexto 1.5 e o resto 1 punto.	
Partidos por parellas	<u>Ata 2p</u> Os vencedores levan os dous puntos, 1.75 os segundos, 1.5 os terceiros, 1.25 os cuartos e un punto os demais, aínda que neste caso poden sumarse ou restarse puntos individualmente en función da participación dos integrantes da parella, ben sexa por facelo ben, como por interromper ao compañeiro ou non deixarlle xogar.	

4.5.12 PROBA DE BALONCESTO 3ºESO

Faranse partidos 3x3 e 5x5 nos que se observará o dominio das técnicas estudadas, se se cometen infraccións (dobres, pasos, continuas faltas...), así como aspectos tácticos, (desmarque, búsqueda das mellores opcións..). valórase do 1 ao 5 cada ítem, sendo un a peor puntuación e 5 a mellor. Despois faise a media e ponse a nota sobre 10

	Ataca	Defende	Infraccións	Faltas	Equipo	Lanza	Pivota	Técnica	Bota sentido	Final
Nome do alumno/a										

4.5.13 PROBA DE RUGBY 3ºESO

Xogaranse varios partidos e terán que demostrar que coñecen os fundamentos do xogo e as súas normas (non estando en fora de xogo continuamente, por exemplo). Observarase a participación, a búsqueda das mellores opcións de xogo, a correcta utilización das diferentes técnicas practicadas... Cada ítem valórase do 0 ao 2.5 (sempre, case sempre, ás veces, case nunca, nunca) e para a nota final súmanse os diferentes apartados.



	Participación	Situación no campo	Uso da técnica	Escolle as mellores opcións	Final
Nome do alumno/a					

4.5.14 FORZA 4ºESO

A proba consiste en facer cinco exercicios de musculación de forma correcta de cinco músculos diferentes indicando ademais a parte do corpo no que se encontra. Dáse un punto por exercicio ben feito e outro punto se se indica correctamente onde está o músculo

Os músculos polos que preguntaremos serán os seguintes:

Xemelgos	Deltoides	Pectorais	Isquios	Cuádriceps	Adutores	Abdutores	Trapezio	Dorsais	Bíceps	Triceps	Final
----------	-----------	-----------	---------	------------	----------	-----------	----------	---------	--------	---------	-------

4.5.15 VOLEI 4ºESO

A proba divídese en dúas partes, a primeira de técnica consistente en facer toques de dedos ou antebrazos correctamente contra a parede, separados a uns tres metros da mesma durante 40". Trátase de observar o dominio da técnica en situación estable. Esta primeira parte vale cinco puntos

A segunda parte vale cinco puntos e ven da observación do xogo nos partidos que fagamos en clase, ben sexan 6x6 ou 4x4 en espazos máis reducidos. Aínda que a parte do saque será nun campo regulamentario.

	1	2	3	4	5
Toques	3	6	9	12	15
Saque	Ata un punto. Se non chega cero. Se o fai ás a veces, 0.5. Se saca ben e dirixido o punto				
Predisposición	Se lle intenta dar ou se mantén pasivo. Tamén retará a interrupción dos compañeiros. Ata 2 puntos				
Técnica	Se a primeira opción é usar as técnicas traballadas na clase ou non. Ata dous puntos				

4.5.16 PROBA BALONMÁN 4ºESO

Valórase:

- A predisposición para o xogo (se ataca e defende).
- Se xoga en equipo buscando as mellores opcións, independentemente do nivel dos compañeiros/as.

Utilízanse todos os recursos técnicos no momento axeitado e hai unha boa predisposición para xogar



4.5.17 ACROSPORT 4ºESO

Trátase de facer unha representación de acrosport durante 2'30'' incluíndo todas as figuras que se queiran e poidan tratando de axustar o tempo. Os aspectos a ter en conta son os seguintes: número de figuras feitas e alumnos/as participantes nas mesmas, dificultade das figuras, orixinalidade na montaxe, ocupación do espazo, impresión xeral, axustarse ao tempo pedido e vestimenta.

O valor de cada un dos apartados está por determinar e se lles informará aos alumnos/as no momento de preparar a montaxe.

4.5.18 AERÓBIC 4ESO

Haberá unha proba individual e outra en grupo. Os grupos faranse de forma aleatoria mediante sorteo coa única condición de ser mixtos.

En ambas probas observaremos a adecuación dos movementos ao ritmo da música, que se inclúan todos os pasos practicados e a dificultade e orixinalidade das coreografías.

Ademais na de grupo observarase que haxa cambios na formación, que vaian de forma conxunta e tamén observaremos o proceso creativo, é dicir, quen colabora na elaboración da coreografía e quen está no grupo simplemente para repetir o que fan os compañeiros.

A puntuación de cada apartado está sen determinar.

4.5.19 INTERCROSSE 4ESO

Haberá que poñer en práctica as habilidades aprendidas e practicadas en situacións reais de xogo e situacións facilitadas

5 ADECUACIÓN AO CURRÍCULO; RELACIÓN E ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES

5.1 ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 1º ESO

Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	8	
EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Distingue o quecemento da parte principal e a volta a calma	✓			✓	✓				1º E 2º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD 1	SD 2	SD 3	SD 4	SD 5	SD 6	SD 7	SD 8	TRIMESTRE
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Pode quentar de forma autónoma	✓		✓						1º TRIMESTRE
EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓	✓	✓	✓		2º E 3º TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓	✓				✓		1º E 3º TRIMESTRE
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓	✓		✓		2º E 3º TRIMESTRE
EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Coñece a existencia de varias rutas de sendeirismo e BTT que hai no concello							✓		3º TRIMESTRE
EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular							✓		3º TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular								✓	3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Coñece os inconvenientes de certas actividades se son realizadas de xeito incorrecto	✓	✓	✓						1º TRIMESTRE
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓								1º TRIMESTRE
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	CD	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular								✓	3º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD 1	SD 2	SD 3	SD 4	SD 5	SD 6	SD 7	SD 8	TRIMESTRE
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.	CCL	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular								✓	3º TRIMESTRE
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	É capaz de facer unha representación		✓							1º TRIMESTRE
EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Elabora unha coreografía		✓							1º TRIMESTRE
EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Elabora unha coreografía		✓							1º TRIMESTRE
EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Coñece os beneficios dunha alimentación saudable								✓	3º TRIMESTRE
EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Sabe tomarse o pulso e para que serve	✓								1º TRIMESTRE
EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Distingue as actividades físicas saudables das que non o son	✓								1º TRIMESTRE
EFB3.2.1. 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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Participa de forma activa nas actividades propostas na clase	✓								1º TRIMESTRE
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Pasa as probas de condición física propostas	✓								1º TRIMESTRE
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Recolle pesos flexionando as pernas e sen arquear o lombo	✓		✓						1º TRIMESTRE
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Domina as técnicas básicas practicadas dos deportes en situacións facilitadas			✓	✓	✓	✓	✓		2º E 3º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	8	
EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Sabe os principais músculos que interveñen para facer determinados xestos técnicos				✓	✓	✓			2º E 3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Domina as técnicas en situacións facilitadas sen oposición				✓	✓	✓	✓		2º E 3º TRIMESTRE
EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Sabe manexar unha brúxula									3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Utiliza as técnicas básicas dos deportes practicados para superar as rivais ou obter algunha vantaxe para o equipo				✓	✓		✓		2º E 3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Sitúase correctamente no campo para obter vantaxe respecto ao equipo contrario				✓	✓		✓		2º E 3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Resolve situacións tácticas sinxelas				✓	✓		✓		2º E 3º TRIMESTRE



5.2 ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 2º ESO

Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	
EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Identifica as partes dunha sesión	✓	✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	É capaz de quentar sen ser dirixido	✓	✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Fai as actividades encomendadas, tendo en conta as súas características	✓							1º TRIMESTRE
EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓	✓	✓		✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Sabe as posibilidades que ofrece o concello e a ANPA para a realización de actividades físicas							✓	3º TRIMESTRE
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular							✓	3º TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular							✓	3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Executa correctamente todas as técnicas e exercicios que se lle propoñen							✓	3º TRIMESTRE
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular							✓	3º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE	
			1	2	3	4	5	6	7		
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Fai caso das normas propostas escoitando as premisas de seguridade que se propoñen								✓	3º TRIMESTRE
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.	CD	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular								✓	3º TRIMESTRE
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.	CCL	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular								✓	3º TRIMESTRE
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Rúbrica de bailes de salón				✓					2º TRIMESTRE
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Rúbrica de bailes de salón				✓					2º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Rúbrica de bailes de salón				✓					2º TRIMESTRE
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Rúbrica de bailes de salón				✓					2º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Distingue que capacidade física básica se traballa en cada momento	✓			✓					1º E 2º TRIMESTRE
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Diferenza o que é unha actividade física saudábel, do que non é e coñece os alimentos básicos dunha boa alimentación								✓	3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Coñece os efectos sobre o organismo da práctica de actividade física	✓								1º TRIMESTRE
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Participa nas sesións tendo en conta as súas capacidades	✓								1º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Sabe interpretar as variacións do seu pulso como forma de medir a súa CF	✓							1º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Sabe diferenciar as actividades físicas saudables das que non o son, tendo en conta aspectos como a postura, a correcta execución, os posibles perigos dunha mala praxis...	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Participa nas sesións coa intención de mellorar o seu rendemento	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Rúbrica axilidade	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Executa os exercicios de forma correcta, evitando malas posturas	✓	✓	✓	✓	✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Comprende que a práctica habitual de exercicio físico é a mellor forma de ter unha boa saúde	✓							1º TRIMESTRE
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓		✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓		✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓		✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓		✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Pode desenvolverse no medio natural con facilidade						✓		3º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Rúbricas dos diferentes deportes practicados		✓	✓			✓	✓	TODOS OS TRIMESTRES



5.3 ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 3º ESO

Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo Esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	8	
EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Controlar a intensidade do esforzo mediante as pulsacións manténdose o rango adecuado segundo a fase da sesión	✓								1º TRIMESTRE
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	ESPECÍFIC O ÁREA CSC	Realizar un quecemento para unha sesión.	✓	✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	ESPECÍFIC O ÁREA CSC	Realizar un quecemento para unha sesión.	✓								1º TRIMESTRE
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular									2º TRIMESTRE
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓	✓							1º TRIMESTRE
EFB1.3.2. Respecta o contorno e o valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓								1º TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓							✓	1º TRIMESTRE
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.	CSIEE	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓								1º TRIMESTRE
EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	ESPECÍFIC O ÁREA	Coñecer número de emerxencias e o que tería que facer mentres non chegan os servizos médicos								✓	3º



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo Esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	8		
	CSIEE											TRIMESTRE
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.	CSIEE	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular									✓	3º TRIMESTRE
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.	CD	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular									✓	3º TRIMESTRE
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CCL	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular								✓	✓	3º TRIMESTRE
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	ESPECÍFIC O ÁREA CCEC	Bailar con diferentes compañeiros diversas músicas con ritmo sendo capaz de improvisar os pasos, sen ter a coreografía prefixada.			✓							2º TRIMESTRE
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	ESPECÍFIC O ÁREA CCEC	Bailar con diferentes compañeiros diversas músicas con ritmo sendo capaz de improvisar os pasos, sen ter a coreografía prefixada.			✓							2º TRIMESTRE
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	ESPECÍFIC O ÁREA CCEC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓							2º TRIMESTRE
EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	ESPECÍFIC O ÁREA CCEC	Bailar con diferentes compañeiros diversas músicas con ritmo sendo capaz de improvisar os pasos, sen ter a coreografía prefixada.			✓							2º TRIMESTRE
EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Coñece as capacidades físicas básicas, sabe cal está máis implicada nas diferentes actividades realizadas ao longo do curso e o xustifica		✓	✓	✓	✓	✓				TODOS OS TRIMESTRES
EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Coñece as capacidades físicas básicas, sabe cal está máis implicada nas diferentes actividades realizadas ao longo do curso e o xustifica									✓	3º TRIMESTRE
EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Sabe os aspectos que inflúen na condición física, así como de que xeito a varían	✓									1º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo Esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	8		
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Utiliza a fórmula de karvonen para controlar a intensidade do exercicio	✓									1º TRIMESTRE
EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Utiliza a fórmula de karvonen para controlar a intensidade do exercicio	✓									1º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CMCCT	Sabe os aspectos que inflúen na condición física, así como de que xeito a varían	✓									1º TRIMESTRE
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Realiza todas as clases	✓									1º TRIMESTRE
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Está dentro do nivel aceptable na batería DAFIS e na proba da carreira continua alcanza as 12 voltas	✓									1º TRIMESTRE
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Non fai xestos que impliquen unha posible lesión	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CSIEE	Sabe os aspectos que inflúen na condición física, así como de que xeito a varían	✓									1º TRIMESTRE
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	CSIE	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓		✓	✓	✓				TODOS OS TRIMESTRES
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓						1º E 2º TRIMESTRE
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Realiza correctamente as técnicas propias dos deportes practicados		✓		✓	✓					1º E 2º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CSIEE	Rúbrica propia dos deportes estudados		✓	✓	✓	✓	✓				TODOS OS TRIMESTRES



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo Esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	8	
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Rúbrica propia dos deportes estudados								✓	3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CSIEE	Rúbrica propia dos deportes estudados		✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Rúbrica propia dos deportes estudados		✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFIC O ÁREA CAA	Rúbrica propia dos deportes estudados		✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CSIEE	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓		✓	✓	✓			TODOS OS TRIMESTRES



5.4 ORGANIZACIÓN DOS ESTÁNDARES, MÍNIMOS ESIXIBLES E TEMPORALIZACIÓN 4º ESO

Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD 1	SD 2	SD 3	SD 4	SD 5	SD 6	SD 7	TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Participa axustando a súa actividade ao momento da sesión	✓	✓	✓	✓	✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Fai quecementos de xeito individual	✓	✓	✓	✓	✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Fai quecementos e volta a calma de xeito individual	✓	✓	✓	✓	✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓				2º TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓				2º TRIMESTRE
EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓				2º TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular		✓	✓	✓	✓			2º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Participa en todas as actividades propostas			✓	✓				2º TRIMESTRE
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	ESPECÍFICO ÁREA CSC	Non fai trampas nos xogos e non permite que se fagan		✓			✓	✓		1º e 3º TRIMESTRE
EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Realiza as actividades sen asumir riscos							✓	3º TRIMESTRE
EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Coñece que é un esguince e a que parte do corpo lle afecta.							✓	3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Coñece o número de emerxencias 112, e sabe que facer ante unha lesión							✓	3º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD 1	SD 2	SD 3	SD 4	SD 5	SD 6	SD 7	TRIMESTRE
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.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓				2º TRIMESTRE
EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular			✓	✓				2º TRIMESTRE
EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular	✓							1º TRIMESTRE
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.	CD	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular							✓	3º TRIMESTRE
EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL	Definido na rúbrica correspondente da concreción curricular							✓	3º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Participa nunha montaxe de acrosport.			✓	✓				2º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Desenvólvese correctamente na coreografía de aeróbic			✓	✓				2º TRIMESTRE
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	ESPECÍFICO ÁREA CCEC	Participa nunha montaxe de acrosport e nunha coreografía grupal de aeróbic			✓	✓				2º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	É capaz de identificar un exercicio de forza adecuado para a saúde e un que non o é	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Fai correctamente os exercicios de musculación propostos.	✓							1º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Coñece os efectos negativos do sedentarismo e das principais drogas	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Fai un plan de re hidratación e alimentación para unha actividade proposta	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Distingue as capacidades físicas que interveñen nas actividades propostas		✓	✓	✓	✓	✓		TODOS OS TRIMESTRES



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Participa nas actividades propostas nos recreos	✓							1º TRIMESTRE
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.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Deseña un circuíto básico de traballo de forza, tendo en conta a alternancia de grupos musculares traballados	✓							1º TRIMESTRE
EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Participa independentemente do seu nivel, tratando de mellorar	✓							1º TRIMESTRE
EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Ten en conta as precaucións comentadas polo profesor para levar a cabo os exercicios de forza e para o transporte do material		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE
EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Resolve situacións de xogo elixindo as técnicas máis axeitadas.		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE
EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Respecta as normas, sen facer nada que non estea previsto.						✓	✓	3º TRIMESTRE
EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Coñece e pon en práctica a táctica dos deportes de equipo		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE
EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Resolve situacións de xogo elixindo as técnicas máis axeitadas.		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE
EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	ESPECÍFICO ÁREA CAA	Resolve situacións de xogo elixindo as técnicas máis axeitadas.						✓	✓	3º TRIMESTRE
EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Coñece e pon en práctica a táctica dos deportes de equipo		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE
EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Explica o porque de facer unha cousa e non outra durante o xogo		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE



Estándar de aprendizaxe	CC	Mínimo esixible	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	TRIMESTRE
			1	2	3	4	5	6	7	
EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	ESPECÍFICO ÁREA CSIEE	Pode defender a súa opinión nun grupo para a toma de decisións		✓				✓	✓	1º e 3º TRIMESTRE
EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Recoñece as posibilidades de actividade física no contorno	✓							1º TRIMESTRE
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Recoñece os beneficios da actividade física practicada na natureza	✓							1º TRIMESTRE
EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	ESPECÍFICO ÁREA CMCCT	Mantén limpa a área de xogo	✓							1º TRIMESTRE



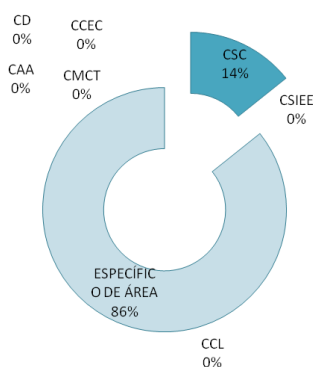
6 CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Para a avaliación dos contidos específicos da área temos en conta as probas prácticas e a observación sistemática do traballo diario

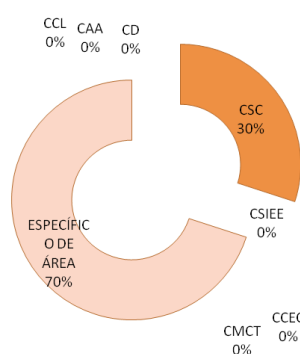
6.1 1º ESO

1ESO ED.FÍSCA ; Núm. estándares: 29

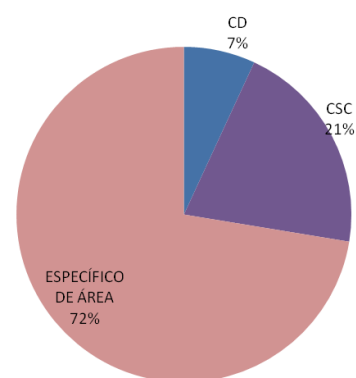
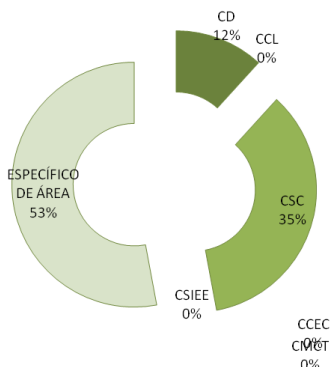
1º TRIM. 1ESO ED.FÍSCA ; 14 estándares



2º TRIM. 1ESO ED.FÍSCA ; 10 estándares



3º TRIM. 1ESO ED.FÍSCA ; 17 estándares



Reparto de est

A ponderación da nota na 1ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,86
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.14
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 2ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,70
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.30
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 3ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,53
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.35
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,12
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na avaliación ordinaria será:

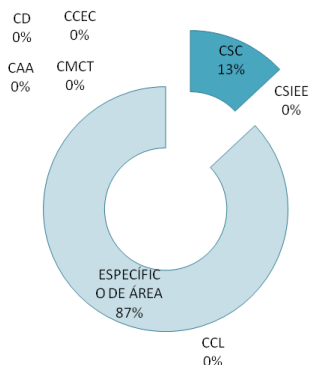
Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,72
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.21



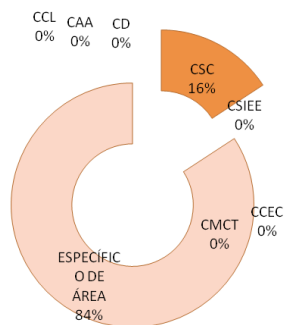
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,07
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

6.2 2º ESO

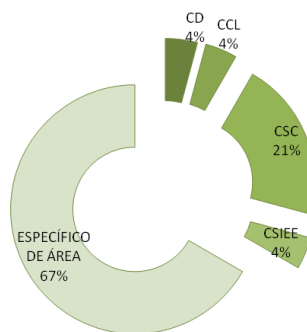
1º TRIM. 2ESO ED.FÍSCA ;
23 estándares



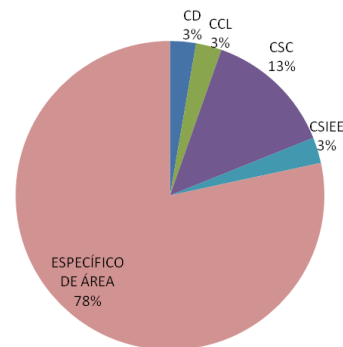
2º TRIM. 2ESO ED.FÍSCA ;
19 estándares



3º TRIM. 2ESO ED.FÍSCA ; 24
estándares



2ESO ED.FÍSCA ; Núm.
estándares: 37



Reparto de estándar

A ponderación da nota na 1ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,87
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.13
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 2ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,84
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.16
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 3ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,78
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.13
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,04
CCL	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.04
CSIEE	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.04
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na avaliación ordinaria será:

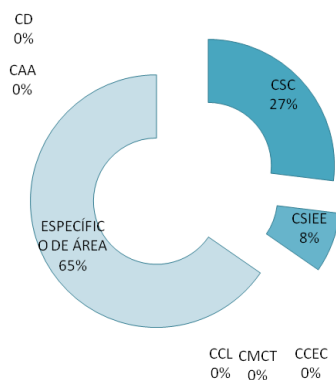
Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,67
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.21



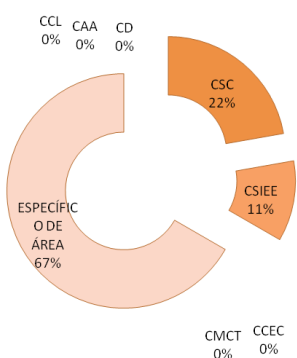
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,03
CCL	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.03
CSIEE	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.03
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

6.3 3º ESO

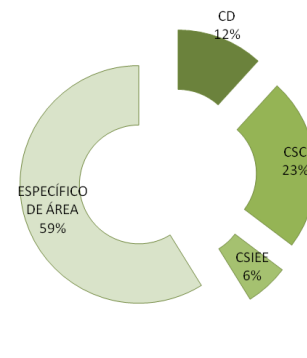
1º TRIM. 3ESO ED.FÍSICA ; 26 estándares



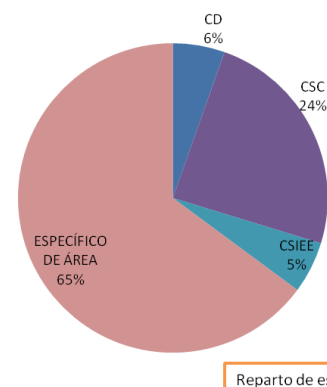
2º TRIM. 3ESO ED.FÍSICA ; 18 estándares



3º TRIM. 3ESO ED.FÍSICA ; 17 estándares



3ESO ED.FÍSICA ; Núm. estándares: 37



Reparto de est

A ponderación da nota na 1ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,65
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.27
CSIEE	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,08
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 2ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,67
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.22
CSIEE	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,11
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 3ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,59
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.23
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,06
CSIEE	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.06
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

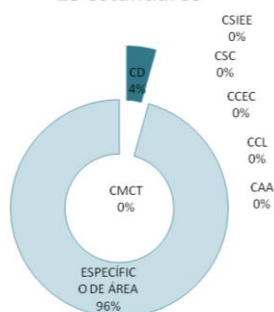
A ponderación da nota na avaliación ordinaria será:



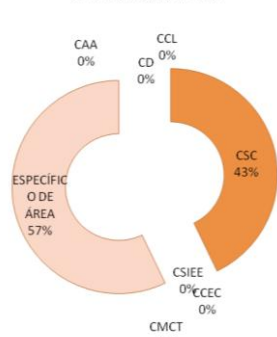
Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,65
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.24
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,06
CSIEE	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.05
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

6.4 4º ESO

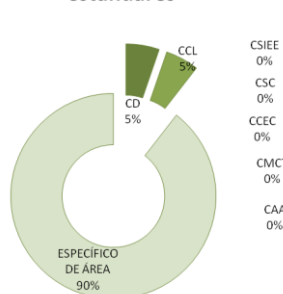
**1º TRIM. 4ESO ED.FÍSCA ;
23 estándares**



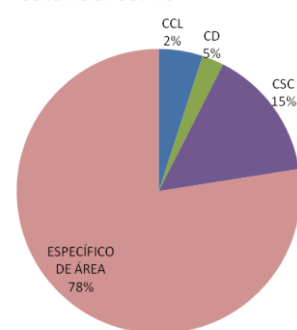
**2º TRIM. 4ESO ED.FÍSCA ;
14 estándares**



**3º TRIM. 4ESO ED.FÍSCA ; 19
estándares**



**4ESO ED.FÍSCA ; Núm.
estándares: 40**



Reparto de est

A ponderación da nota na 1ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,96
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,04
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 2ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,57
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.43
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

A ponderación da nota na 3ª avaliación será:

Contidos específicos da área	Probas escritas Valoración dos traballos Probas prácticas	Calificación x 0,90
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,05
CCL	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.05
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

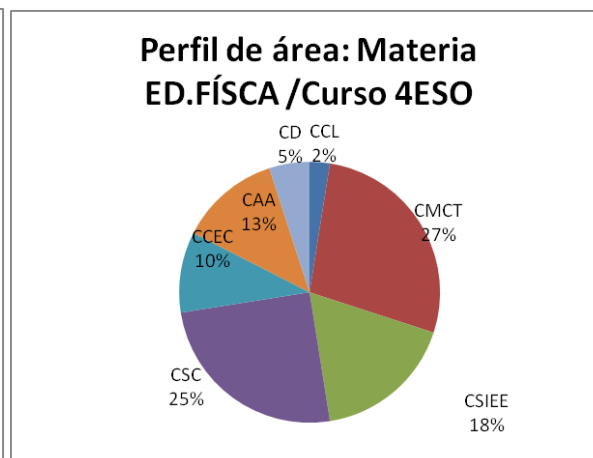
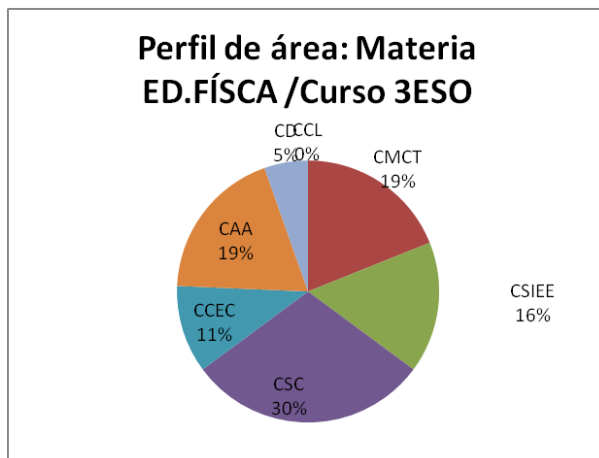
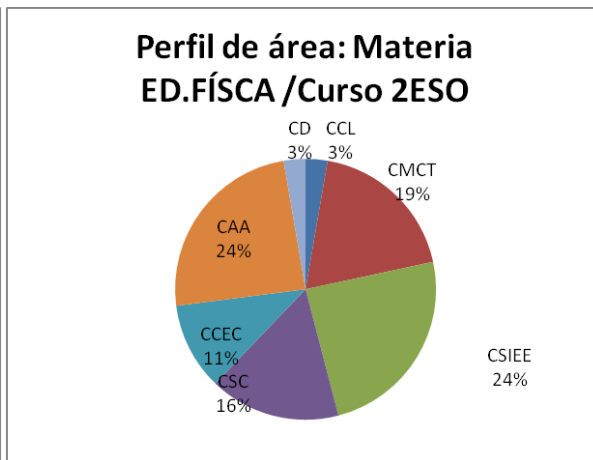
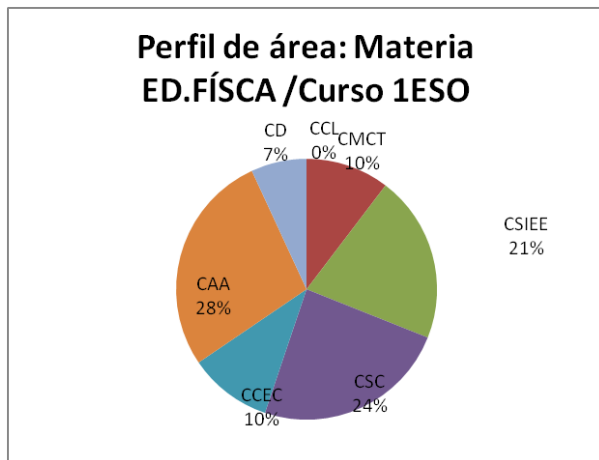
A ponderación da nota na avaliación ordinaria será:

Contidos específicos da	Probas escritas Valoración dos traballos	Calificación x 0,78
--------------------------------	---	---------------------



área	Probas prácticas	
CSC	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.15
CD	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0,05
CCL	Rúbrica da concreción curricular	Calificación x 0.02
CALIFICACIÓN TOTAL		SUMA

7 CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE: PERFIL DE ÁREA



8 AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS A ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS

Nas dúas primeiras semanas faranse xogos de condición física e ohesión grupal para coñecer o nivel de partida do alumnado. Tendo en conta a observación destes xogos e o desempeño nos mesmos do alumnado adaptaremos as progresións que levaremos a cabo nas diferentes secuencias didácticas. Ademais, se atopamos algún alumno/a con algunha dificultade específica tataremos de facer unha adaptación dos xogos, ben sexa tendo un compañeiro que o axude, propoñendo actividades mais sinxelas ou empregando un material diferente (balóns máis brandos ou pequenos...)



9 MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Non hai ningúna alumno/a con ACI, sen embargo, en Educación Física é moi habitual atoparnos con alumnos/as que non poden facer a práctica por diversos motivos médicos. Neste caso buscaráselle algún traballo para que fagan durante a sesión que complementa a actividade que fan o resto dos alumnos/as. Cando o problema lle impida facer con normalidade a práctica durante o curso se lle adaptará a avaliación, eliminando algunha proba práctica e centrándonos nos contidos teóricos. Respecto a parte práctica se lle proporán probas adaptadas, nas que, por exemplo, teña que analizar o desempeño dos seus compañeiros (arbitrar un partido de algún deporte, para comprobar o coñecemento das regras) ou terá que facer algunha actividade que a súa lesión ou enfermidade lle permita.

Por outra banda, cando nos atopemos cunha situación puntual, o alumno/a terá que cubrir unha ficha sobre o traballo da clase recollendo tódolos exercicios que se fan na clase, así como os contidos teóricos que se expoñan ese día.

No caso de alumnado con problemas na parte teórica da materia, se lle farán exames adaptados segundo o nivel que presente e tendo en conta a opinión do departamento de Orientación do centro.

10 ACTIVIDADES DE REFORZO E DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES

Neste curso non hai alumnos coa materia pendente

11 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

A previsión de actividades complementarias e extraescolares para o curso é a seguinte:

- Campionatos internos a desenrolar nos recreos.
- Carreira do Colexio Abrente.
- Cross escolar do Mosteiro (organizado polo centro)
- Poderanse realizar outras actividades en función da oferta que chegue ó centro.

12 PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN

En primeiro lugar cómpre indicar que a programación didáctica do curso chegará ao alumnado e ás familias a través de dous medios:



1. Os profesores informarán a cada alumno/a ao principio de curso os puntos esenciais da programación.
2. A programación estará a disposición da comunidade no centro. Por outra banda, a programación será obxecto de avaliación e poderá sufrir algunha variación en beneficio do proceso educativo e con vistas á mellor consecución dos obxectivos, previa conformidade dos membros do Departamento, que tratarán os aspectos relativos á docencia do alumnado. Tales modificacións, debidamente xustificadas, **deberán figurar nunha acta de departamento e recolleranse na memoria final de curso.**
3. Os instrumentos de avaliación de estándares transversais están na concreción curricular, a disposición da comunidade educativa na noso centro

A avaliación da programación farase a través dos indicadores de logro que avalían o proceso de ensino e a práctica docente. A análise disto e dos resultados académicos, realizada nas **reunións de departamento** ao longo do curso e cuxo contido quedará reflectido no libro de actas do departamento, pode supoñer a modificación de aspectos da programación, tanto a nivel de obxectivos, como de recursos ou metodoloxía procurando sempre aportar cambios que supoñan unha mellora.

Para valorar o axuste entre a programación e os resultados obtidos dispoñemos da ferramenta seguinte, no que 4 é a cualificación máis alto e 1 a máis baixa:

INDICADORES DE LOGRO	4	3	2	1	Observación dos aspectos a mellorar
A distribución temporal das actividades axustouse á previsión					
Respectouse a metodoloxía didáctica programada					
O grao mínimo de consecución dos estándares guiaron as decisións de aprobar a materia					
Aplicamos os procedementos e instrumentos de avaliación programados					
Axustámonos aos criterios de cualificación					
Aplicamos, na medida do posible, as medidas de atención á diversidade necesarias					
Fixemos un correcto seguimento do alumnado con materias pendentes de cursos anteriores					
Aplicamos medidas de reforzo educativo dirixidas a alumnos que presentaban dificultades de aprendizaxe					
Empregamos os materiais e recursos didácticos programados					
Realizamos as actividades complementarias e extraescolares programadas					

No Mosteiro a 14/09/2017

O xefe do departamento

Miguel Daporta Méndez