

---

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

---

CPI PONTECARREIRA

**XEFA DE DEPARTAMENTO: DINA ASENSIO CAMPAZAS  
CURSO 2021-2022**

## ÍNDICE

1.	Introdución e contextualización .....	4
1.1.	Análise da contorna: o medio e as familias .....	4
1.2.	Características do alumnado .....	4
1.3.	Instalacións .....	5
2.	Contribución da materia á adquisición das competencias clave, relacionadas cos bloques de contidos .....	6
3.	Obxectivos de etapa .....	8
4.	Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 1º ESO....	10
4.1.	Contidos 1º ESO .....	10
4.2.	Criterios de avaliación 1º ESO.....	12
4.3.	Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 1ºESO.....	13
4.4.	Temporalización xeral 1º ESO .....	17
5.	Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 2º ESO....	18
5.1.	Contidos 2º ESO .....	18
5.2.	Criterios de avaliación de 2º ESO.....	20
5.3.	Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 2ºESO.....	21
5.4.	Temporalización xeral 2º ESO .....	26
6.	Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 3º ESO....	27
6.1.	Contidos 3º ESO .....	27
6.2.	Criterios de avaliación de 3º ESO.....	29
6.3.	Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 3ºESO.....	30
6.4.	Temporalización xeral 3º ESO .....	35
7.	Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 4º ESO....	36
7.1.	Contidos 4º ESO .....	36
7.2.	Criterios de avaliación de 4º ESO.....	38
7.3.	Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 4ºESO.....	40
7.4.	Temporalización xeral 4º ESO .....	45
8.	Concrecións metodolóxicas.....	46

9. Materiais e recursos didácticos .....	48
10. Avaliación.....	49
10.1. Criterios de avaliación.....	49
10.2. Criterios de cualificación.....	51
10.3. Directrices e instrumentos para a realización da avaliación inicial .....	52
10.4. Medidas de recuperación e avaliación extraordinaria .....	53
10.5. Programa de reforzo para a recuperación das materias pendentes de cursos anteriores.....	54
11. Medidas de atención á diversidade.....	54
12. Concreción dos elementos transversais .....	56
13. Accións de contribución ao proxecto lector e lingüístico do centro .....	57
14. Accións de contribución ao plan de integración das TICS .....	57
15. Accións de contribución ao plan de convivencia.....	58
16. Actividades complementarias e extraescolares .....	60
17. ADAPTACIÓNS DEBIDAS Á COVID-19.....	60
17.1. Normativa específica contra a covid-19 para EF .....	61
17.2. Adaptacións dos contidos, das actividades e da metodoloxía .....	63
17.3. Adaptacións na avaliación .....	63
18. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación .....	64
19. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente .....	64
19.1. Motivación do profesor cara á aprendizaxe do alumnado.....	65
19.2. Planificación da programación didáctica .....	66
19.3. Estrutura e cohesión no proceso ensino/aprendizaxe .....	67
19.4. Seguimento do proceso de ensino/aprendizaxe .....	68
19.5. Avaliación do proceso .....	69
20. Anexos .....	70
20.1. Anexo 1.-Lista de control diario.....	70
20.2. Anexo 2. Cuestionario para alumnado .....	71
20.3. Anexo 3.- Ficha de seguimento da programación .....	72

## 1. Introducción e contextualización

A **Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro para a mellora da calidade educativa, a LOMCE, e o Decreto 86/2015 do 25 de xuño**, polo que se establece o currículo da educación obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia, son o marco polo que se rixe esta programación da materia de Educación Física (EF) de Educación Secundaria Obrigatoria (ESO) do CPI Ponte Carreira (Frades).

### 1.1. Análise da contorna: o medio e as familias

**Ubicación xeográfica:** medio rural no concello de Frades cunha poboación aproximada de 2700 habitantes, o CPI está situado na parroquia de Gafoi (300 habitantes).

**Tipo de construción:** predomina a vivenda unifamiliar, con alpendres de labranza nas inmediacións. A calidade das construcións mellorou nos últimos tempos. Podemos afirmar que, aínda que algunha vivenda precisa mellorar as súas condicións de habitabilidade, a maioría son casas coidadas e cun confort acorde cos tempos: calefacción, teléfono, ordenador, etc.

**Ámbito socioeconómico:** Predominan as familias tradicionais nas que conviven varias xeracións con maioría de avós pensionistas. En canto á situación laboral dos membros da unidade familiar, obsérvase un incremento de mulleres con traballo remunerado fóra da casa pero quedando aínda bastante por detrás con respecto ao do home. É importante salientar a redución da oferta de emprego feminino no sector téxtil. Neste momento hai un maior equilibrio entre o traballo por conta propia e o traballo por conta allea, debido, fundamentalmente, á desaparición das pequenas explotacións gandeiras por falta de rendibilidade, pasando máis persoas a traballar para empresas do mesmo ou doutros sectores. Segue a manterse a pequena horta familiar e a cría de pequenos animais para autoconsumo.

**Infraestrutura de servizos:** Hai un parque en Ponte Carreira, pavillón municipal, centro médico, organizacións culturais nalgunhas parroquias como Gafoi, Moar e Galegos, piscina municipal (ao non ser cuberta só ten utilidade con bo tempo) e un edificio de servizos múltiples.

### 1.2. Características do alumnado

Arredor do 80% do noso alumnado ten como lingua materna o galego, sendo esta a lingua que utiliza habitualmente, sobre todo no rexistro informal. Obsérvase, en cambio, pouca fluidez nos rexistros formais á hora de utilizar esta lingua.

Analizando os datos do nivel de estudos dos pais-nais do alumnado obsérvase claramente que a maioría só cursou estudos básicos ou primarios.

No referente á análise das ocupacións que desenvolve o alumnado na súa vida cotiá no ámbito extraescolar, podemos salientar:

1. Aínda que nos atopamos nun ámbito/contorno rural, o acceso ás novas tecnoloxías está totalmente normalizado xa que empregan gran parte do seu tempo en ocupacións relacionadas coas TICs, por exemplo, navegar por internet, videoxogos, ver a televisión ou utilizar redes de mensaxería instantánea.
2. Hai pouca tendencia cara á práctica de actividade física, tanto no ámbito competitivo e deportivo como no da actividade física e o exercicio. Mais cando nos referimos á práctica deportiva con adestrador, encamiñada á competición, a porcentaxe masculina (pouca) é moi superior á feminina (inexistente).
3. A pesar de que case hai igualdade entre sexos en canto á colaboración en tarefas domésticas, percibimos que se segue a asumir o rol tradicional da muller xa que os alumnos escollen a realización de traballos remunerados mentres que as mulleres priman a súa participación en traballos de voluntariado ou sociais.

### 1.3. Instalacións

**Espazos específicos:** O alumnado de ESO está nun edificio de construción recente, con características de IES, que dista uns 200 m do anterior de E. Infantil e E. Primaria. Os dous centros dispoñen de laboratorios (máis dotado o de ESO), biblioteca, aula de audiovisuais, aula de música e informática. No centro de ESO dispoñemos ademais dunha aula para tecnoloxía e outra para debuxo. A supresión de unidades no centro de primaria permitiunos destinar unha aula para inglés, música, TICs e outra para psicomotricidade. Cada centro ten o seu patio de recreo coas correspondentes pistas polideportivas descubertas.

**Espazos comúns:** O pavillón municipal (situado entre os dous centros), o comedor (no centro de primaria) e unha aula de psicomotricidade ubicada no colexio de primaria.

**Outras dependencias:** Os dous centros dispoñen de despachos administrativos, sala de profesores e conserxaría. O centro de ESO tamén dispón de 5 seminarios, departamento de orientación e salas de reunión para a ANPA e delegados.

## 2. Contribución da materia á adquisición das competencias clave, relacionadas cos bloques de contidos

As seguintes táboas pretenden sintetizar os aspectos máis destacados da contribución da materia de educación física ao logro das competencias clave. Cítanse en cada caso os bloques de contidos.

<b>1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</b>	
Expresarse oralmente	Comprende e expresa ideas, sentimentos e necesidades.
Expresarse por escrito	Escribe correctamente. Compón e presenta un texto correctamente escrito.
Escoitar	Participa cunha escoita activa nos diálogos e debates.
Ler	Comprende e analiza correctamente o que le.
<b>BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	

<b>2. COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT)</b>	
Saber noções e experiencias científicas e tecnolóxicas	Identifica os principais riscos ambientais producidos polo ser humano (respecto ao contorno natural).
Coñecer os factores que inciden na saúde	Coñece e valora as características dun estilo de vida saudable (hábitos hixiénicos e actividade física regular). Identifica os efectos da actividade física no organismo. Determina os aspectos básicos dunha alimentación adecuada.
Interactuar co entorno a través do movemento	Adapta e controla a súa motricidade para resolver con éxito as diferentes situacións do entorno.
<b>BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	<b>BLOQUE3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b>

<b>3. COMPETENCIA DIXITAL (CD)</b>	
Coñecer e utilizar as novas tecnoloxías	Utiliza internet relacionado con contidos da materia de educación física. Coñece e usa programas básicos.
Acceder e utilizar a información	Coñece e utiliza técnicas e estratexias para acceder a diversas fontes de información.
<b>BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	

<b>4. APRENDER A APRENDER (CAA)</b>	
Aprender a coñecerse a si mesmo	Coñece as propias potencialidades e carencias. Analiza e avalía os erros cometidos no proceso de aprendizaxe.
Valorar o esforzo e a motivación	Sente motivación e gusto por aprender. Sente curiosidade e gusto por facer as cousas ben feitas. Adopta actitudes positivas cara ao esforzo persoal. Mostra e valora a regularidade e a constancia do traballo.
Adquirir os hábitos de traballo intelectual	Sabe traballar en equipo mediante proxectos cooperativos.
<b>BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	

<b>5. COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)</b>	
Dispor de habilidades sociais para convivir	Respecta a compañeiros e profesores e fomenta as boas relacións. Posúe habilidades para afrontar conflitos persoais ou intersoais. Traballa en equipo. Valora as diferencias e recoñece a igualdade de dereitos entre todos os colectivos (homes e mulleres, etnias...).
Participar na vida cívica e social	Coñece, respecta e asume as normas de convivencia. Respecta o mobiliario e as instalacións do colexio. Adopta actitudes e comportamentos democráticos.
Dispor de sensibilidade e espírito crítico	Reflexiona e analiza criticamente os problemas sociais do seu entorno.
<b>BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	

<b>6. SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE)</b>	
Saber tomar decisións	Adaptase a novas situacións e retos persoais.
Ter iniciativa e actitude emprendedora	Mostra iniciativa e ideas propias. Participa activamente nas actividades organizadas dende o colexio.
<b>BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	

<b>7. CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC)</b>	
Saber apreciar e desenvolver a creatividade	Mostra capacidade creativa. Deseña e desenvolve proxectos expresivos.
Coñecer e usar as distintas linguaxes artísticas e técnicas	Coñece, comprende e exprésase mediante distintos códigos artísticos, musicais, corporais e técnicos.
Participar en manifestacións artísticas e culturais	Comprende, interésase e desfruta coas obras de arte, a danza, o deporte, as representacións teatrais ou outras manifestacións culturais.
Aprender a valorar o patrimonio artístico e cultural	Aprecia e respecta os xogos populares e deportes propios e doutras culturas.
<b>BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	<b>BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>

### 3. Obxectivos de etapa

O alumnado traballa en todos os cursos para conseguir os obxectivos da etapa, estes adquírense en niveis diferentes en función da secuenciación dos contidos. No apartado da programación destinado aos contidos aparecen relacionados cos obxectivos da etapa que contribúen a alcanzar.

Expóñense a continuación os obxectivos xerais da etapa que son comúns a todos os cursos da ESO. Os criterios de avaliación serán, polo tanto, os responsables de guiar a programación específica de cada curso e conseguir así estes obxectivos:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra



- condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
  - e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
  - f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
  - g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
  - h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
  - i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
  - j) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
  - k) Coñecer e aceptar o **funcionamento do propio corpo** e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os **hábitos de coidado e saúde corporais**, e incorporar a **educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social**. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.
  - l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

- m) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- n) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que nos comunica con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## **4. Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 1º ESO**

### **4.1. Contidos 1º ESO**

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

- B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.
- B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.
- B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.
- B1.4. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.
- B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.
- B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual ea súa relación coa saúde.

B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.

B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.

B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico- expresivas**

B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.

B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.

B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.

B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.

B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.

B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.

B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

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

B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.

B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

## 4.2. Criterios de avaliación 1º ESO

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

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

B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

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

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico- expresivas**

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

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellorada súa saúde.

B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

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

B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición

facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

#### 4.3. Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 1ºESO

Indícanse a continuación os instrumentos que se empregarán para cada un dos procedementos de avaliación:

- a) Observación (OB): **fichas de control** da aptitude motriz demostrada nas sesións – avaliación inicial e durante as sesións da unidade didáctica- e **planilla de observación** diaria de ítems relacionados cos estándares de aprendizaxe asociados co proceso.
- b) Probas teóricas (PrT): **exames** teóricos orais e escritos.
- c) Traballos (Trab.): **traballos** teórico-prácticos escritos e dixitais e **caderno** do alumnado.
- d) Probas prácticas (PrP): **fichas de control** dos resultados das probas físicas e tests.

*Os estándares de aprendizaxe que son ademais os mínimos para acadar unha avaliación positiva sombrearanse e, asemade, marcaranse en negra cando se refira só a unha parte do mesmo.*

1º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
b g m	B1.1	B1.1	1.1.1. <b>Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física</b> coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT		X		
	B1.2		1.1.2. Prepara e <b>realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</b>	CSC CAA	X			
	B1.3		1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e á actividade física.	CSC	X			
a b c d	B1.4	B1.2	1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	X			
	B1.6		1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e	CSC	X			

1º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
g l m n			as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.					
			1.2.3. Respecta as demais persoas dentro da labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	X			
a c d g l m ñ	B1.7 B1.8 B1.9 B1.10	B1.3	1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de AFD.	CSC		X		
			1.3.2. Respecta o seu contorno e o valora como un lugar común para realización de AFD.	CSC	X			
			1.3.3. 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			X	
g m n	B1.11 B1.12 B1.13	B1.4	1.4.1. Identifica as características das AFD e artístico- expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSC CSIEE	X			X
			1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	CSIEE	X	X		
h e g i b m ñ o	B1.14	B1.5	1.5.1. 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 CCL			X	
			1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa AF ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL			X	
b d g l m n ñ	B2.1 B2.2	B2.1	2.1.1. <b>Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</b>	CCEC	X			X
			2.1.2. Crea e <b>pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</b>	CCEC				X
			2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC	X			X

1º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
b f g m	B3.1 B3.2 B3.3	B3.1	3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT		X	X	
			3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	CMCCT CAA	X			
			3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT	X	X		
b f g m	B3.4 B3.5 B3.6	B3.2	3.2.1. 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.	CAA	X			
			3.2.2. Alcanza niveis de CF acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades.	CAA				X
			3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das AF como medio de prevención de lesións.	CMCCT CSIEE	X			
a b g m	B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE	X			X
			4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA CSIEE		X		
			4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado a súa idade.	CAA CSIEE	X			X
			4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA CSIEE	X	X		
a b d g	B4.4 B4.5	B4.2	4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das AFD de oposición ou de colaboración- oposición facilitadas, respectando o regulamento.	CAA CSIEE	X			X

1º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
m			4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas AFD de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE	X			X
			4.2.3. 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.	CAA CSIEE		X		



#### 4.4. Temporalización xeral 1º ESO

Durante o curso 2021-22 omitiranse e/ou substituiranse por outras todas as actividades das diferentes UD's que impliquen non respectar a distancia individual de seguridade de 1,2 m.

	Trimestre	UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUE DE CONTIDOS
1º ESO	1º (25 ss)	Xogos de presentación (3 ss)	Contidos comúns en EF
		Condición física e saúde + control postural e fortal. musc. + quecemento + relaxación + primeiros auxilios (14 ss)	Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
		Floorball (8 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
	2º (21 ss)	Expresión corporal: mímica (6 ss)	Actividades físicas artístico- expresivas Contidos comúns en EF
		Danzas do mundo I: muiñeira (9 ss)	Actividades físicas artístico- expresivas Contidos comúns en EF
		Xogos populares (6 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
	3º (21 ss)	Balankorf (10 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
		Atletismo (carreiras) (7 ss)	
		Medio natural + sinais de rastrexo + sendeirismo (4 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF

## 5. Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 2º ESO

### 5.1. Contidos 2º ESO

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.

B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.

B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.

B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.

B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.

B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.

B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.

B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual ea súa relación coa saúde.

B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.

B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.

B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física ea saúde.

B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

#### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión

corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.

B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.

B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.

B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.

B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.

B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.

B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.

B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.

B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.

B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.

B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

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

B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.

B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

## 5.2. Criterios de avaliación de 2º ESO

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

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

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

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

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.

B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

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

B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

### 5.3. Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 2ºESO

Indícanse a continuación os instrumentos que se empregarán para cada un dos procedementos de avaliación:

- Observación (OB): **fichas de control** da aptitude motriz demostrada nas sesións – avaliación inicial e durante as sesións da unidade didáctica-, **planillas de observación** diaria de estándares de aprendizaxe relacionados co proceso.
- Probas teóricas (PrT): **exames** teóricos orais e escritos.
- Traballos (Trab.): **traballos** teórico-prácticos escritos e dixitais e **caderno** do alumnado.
- Probas prácticas (PrP): **fichas de control** dos resultados das probas físicas e tests e **fichas de autoavaliación**.

*Os estándares de aprendizaxe que son ademais os mínimos para acadar unha avaliación positiva sombrearanse.*

2º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
b g m	B1.1 B1.2	B1.1	1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT			X	
			1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA	X		X	
			1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a	CSC	X			

2º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
			dirección do/da docente.					
m n a b c d l g	B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	X			
			1.2.2. 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	X			
			1.2.3. Respecta ás demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	X			
m a c l	B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC			X	
			1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico- deportivas.	CSC	X			
			1.3.3. 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			X	
n g m	B1.10 B1.11 B1.12	B1.4	1.4.1. 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.	CSC CSIEE		X		
			1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE		X		
			1.4.3. 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	X			
h i g e	B1.13 B1.14	B1.5	1.5.1. 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	CD CCL			X	

2º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
b m ñ o			selección de información salientable.					
			1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa AF ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL			X	
m n b d g l ñ	B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC	X			
			2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC				X
			2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC	X			X
			2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC				X
m g f b	B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT		X		
			3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT		X		
			3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT		X		
			3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT	X			
			3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT	X			X
			3.1.6. 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.	CMCCT CSC			X	
g	B3.7	B3.2	3.2.1. Participa activamente na mellora das	CAA	X			

2º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
f b	B3.8 B3.9 B3.10		capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.					
			3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA				X
			3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE	X			
			3.2.4. 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.	CAA			X	
a b g m	B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regra e as normas establecidas.	CAA CSIEE	X			X
			4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE				X
			4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE		X		
			4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE	X			X
			4.1.5. 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.	CAA CSIEE		X		X
a b d g m	B4.4 B4.5	B4.2	4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración- oposición facilitadas.	CAA CSIEE				X
			4.2.2. 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.	CAA CSIEE	X	X		



2º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
			4.2.3. 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.	CAA CSIEE				X
			4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE			X	

#### 5.4. Temporalización xeral 2º ESO

Durante o curso 2021-22 omitiranse e/ou substituiranse por outras todas as actividades das diferentes UD's que impliquen non respectar a distancia individual de seguridade de 1,2 m.

	Trimestre	UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUE DE CONTIDOS
<b>2º ESO</b>	<b>1º (25 ss)</b>	Xogos multiculturais (3 ss)	Contidos comúns en EF
		Condición física e saúde + quecemento + control de pulsacións + cap. fis. relacionadas coa saúde + relaxación + respiración (12 ss)	Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
		Bádminton I (10 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
	<b>2º (21 ss)</b>	Danzas do mundo II (12 ss)	Actividades físicas artístico-expresivas Contidos comúns en EF
		Habilidades ximnásticas I + forza-resistencia + relaxación + respiración (9 ss)	Actividades físicas artístico-expresivas Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
	<b>3º (21 ss)</b>	Voleibol I (10 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
		Xogos populares da zona de Frades (6 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
		Medio natural + sendeirismo + orientación (5 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF

## 6. Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 3º ESO

### 6.1. Contidos 3º ESO

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.

B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.

B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.

B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.

B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.

B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.

B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.

B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual ea súa relación coa saúde.

B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.

B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.

B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

#### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.

B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.

B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.

B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.

B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.

B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.

B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.

B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.

B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.

B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.

B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.

B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.

B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.

B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

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

B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en

distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.

B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

## 6.2. Criterios de avaliación de 3º ESO

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

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

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

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

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.

B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.

B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

### 6.3. Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 3ºESO

Indícanse a continuación os instrumentos que se empregarán para cada un dos procedementos de avaliación:

- a) Observación (OB): **fichas de control** da aptitude motriz demostrada nas sesións – avaliación inicial e durante as sesións da unidade didáctica-, **planilla de observación** diaria de ítems relacionados cos estándares de aprendizaxe asociados co proceso e **planilla de autoavaliación**.
- b) Probas teóricas (PrT): **exames** teóricos orais e escritos.
- c) Traballos (Trab.): **traballos** teórico-prácticos escritos e dixitais e **caderno** do alumnado.
- d) Probas prácticas (PrP): **fichas de control** dos resultados das probas físicas e tests e **fichas de autoavaliación e coavaliación**.

*Os estándares de aprendizaxe que son ademais os mínimos para acadar unha avaliación positiva sombrearanse.*

3º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
b g m	B1.1 B1.2	B1.1	1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT			X	
			1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	CSC	X		X	
			1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades	CSC	X		X	

3º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
			para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.					
a b c d g m	B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	X			
			1.2.2. 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	X			
			1.2.3. Respecta ás demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	X			
a c d g m ñ l	B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC		X		
			1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico- deportivas.	CSC	X			
			1.3.3. 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			X	
n g m	B1.10 B1.11 B1.12	B1.4	1.4.1. 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.	CSC CSIEE	X			
			1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE		X		
			1.4.3. 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	X			
h i b e ñ	B1.13 B1.14	B1.5	1.5.1. 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 CCL			X	

3º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
o			1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa AF ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL			X	
m n b d g l	B2.1. B2.2. B2.3.	B2.1	2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC	X			
			2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC				X
			2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC	X			X
			2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	CCEC				X
m g f b	B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico- expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT		X		
			3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	CMCCT		X		
			3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT		X		
			3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	CMCCT	X			
			3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT	X			
			3.1.6. 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.	CMCCT CSC		X	X	
m	B3.13	B3.2	3.2.1. Participa activamente na mellora das	CAA	X			



3º ESO									
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación				
					OB	PrT	Trab	PrP	
g f b	B3.14		capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando o métodos básicos para o seu desenvolvemento.						
			3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA				X	
			3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE	X				
			3.2.4. 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.	CAA			X		
a b g m	B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas das actividades propostas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE	X			X	
			4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE	X			X	
			4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	CAA CSIEE		X			
			4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.	CAA CSIEE	X				X
			4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE		X			X
a b d g m	B4.4 B4.5	B4.2	4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración- oposición propostas.	CAA CSIEE				X	
			4.2.2. 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-	CAA CSIEE	X	X			X

3º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
			oposición.					
			4.2.3. 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.	CAA CSIEE				X
			4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE			X	

#### 6.4. Temporalización xeral 3º ESO

Durante o curso 2021-22 omitiranse e/ou substituiranse por outras todas as actividades das diferentes UD's que impliquen non respectar a distancia individual de seguridade de 1,2 m.

	Trimestre	UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS
<b>3º ESO</b>	<b>1º</b> <b>(27 ss)</b>	Condición física e saúde + quecemento + alimentación + cap. fis. relacionadas coa saúde (seguridade e beneficios) + relaxación (16 ss)	Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
		Ultimate (11 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
	<b>2º</b> <b>(21 ss)</b>	Expresión corporal (dramatización) (9 ss)	Actividades físicas artístico-expresivas Contidos comúns en EF
		Ritmo: Bailes de salón + respiración (12 ss)	Actividades físicas artístico-expresivas Contidos comúns en EF
	<b>3º</b> <b>(22 ss)</b>	Baloncesto (10 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
		Atletismo (saltos e lanzamentos) + forza-explosiva (8 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
		Medio natural + sendeirismo + actividades acuáticas (4 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF

## 7. Contidos, criterios de avaliación, competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos esixibles e temporalización de 4º ESO

### 7.1. Contidos 4º ESO

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.

B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.

B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.

B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.

B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.

B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.

B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.

B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.

**Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.

**Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.

B3.2. Actividade física e saúde.

B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.

B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física

B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.

B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.

B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

**Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.

B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.

B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.

B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.

B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no

medio natural.

## 7.2. Criterios de avaliación de 4º ESO

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.

B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.

B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.

B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.

B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.

B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.

B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.

B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e

intensidade.

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.

B3.2. Actividade física e saúde.

B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.

B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.

B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.

B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.

B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.

B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.

B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.

B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.

B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.

### 7.3. Estándares de aprendizaxe, selección de mínimos e relación cos instrumentos e procedementos de avaliación 4ºESO

Indícanse a continuación os instrumentos que se empregarán para cada un dos procedementos de avaliación:

- Observación (OB): fichas de control da aptitude motriz demostrada nas sesións – avaliación inicial e durante as sesións da unidade didáctica-, planilla de observación diaria de ítems relacionados cos estándares de aprendizaxe asociados co proceso e planilla de autoavaliación.
- Probas teóricas (PrT): exames teóricos orais e escritos.
- Traballos (Trab.): traballos teórico-prácticos escritos e dixitais.
- Probas prácticas (PrP): fichas de control dos resultados das probas físicas e tests e fichas de autoavaliación e coavaliación.

*Os estándares de aprendizaxe que son ademais os mínimos para acadar unha avaliación positiva sombrearanse.*

4º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
b g m	B1.1 B1.2	B1.1	1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	CSC			X	
			1.1.2. 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.	CSC			X	
			1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC	X			
a b c	B1.3	B1.2	1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC	X			
			1.2.2. Verifica que a súa colaboración na	CSC			X	



4º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
d g m			planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.					
			1.2.3. Presenta propostas creativas de utilizacións de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC	X			
a b c d e g m ñ	B1.4	B1.3	1.3.1. 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	X			
			1.3.2. 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.	CSC CCEC			X	
			1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	CSC	X			
a b g m	B1.5 B1.6 B1.7 B1.8	B1.4	1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE	X			
			1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE		X		
			1.4.3. 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.	CSIEE		X		
a b c d g m	B1.9 B1.10 B1.11 B1.12	B1.5	1.5.1. 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	X			
			1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC	X			
b e	B1.13	B1.6	1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a	CD CCL			X	

4º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
g h i m ñ o			corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.					
			1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CD CCL			X	
			1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL			X	
b d g l m ñ	B2.1.	B2.1.	2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC				X
			2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC				X
			2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC	X			
b f g h m	B3.1 B3.2 B3.3 B3.4	B3.1	3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCCT			X	
			3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT			X	
			3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	CMCCT			X	
			3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT			X	
b g	B3.5 B3.6	B3.2	3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT			X	

4º ESO								
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
m	B3.7 B3.8		3.2.2 Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT	X			
			3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable en un nivel adecuado ás súas posibilidades.	CMCCT	X		X	
			3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoos coa saúde.	CMCCT			X	
a b c d g m	B4.1	B4.1	4.1.1. 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.	CAA CSIEE	X			X
			4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA CSIEE	X			X
			4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE				X
a b c d g m	B4.2 B4.3	B4.2	4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE	X			X
			4.2.2. 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.	CAA CSIEE	X			X
			4.2.3. 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.	CAA CSIEE	X			X
			4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas	CAA CSIEE	X	X		

4º ESO								
Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe e mínimos (OS MÍNIMOS SOMBREADOS)	Compet. Clave	Procedemento avaliación			
					OB	PrT	Trab	PrP
			posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.					
			4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	CAA CSIEE	X			
			4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA CSIEE		X		
f g m	B4.4	B4.3	4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas do contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC CMCCT			X	
	B4.5		4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CSC CMCCT			X	
	B4.6		4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT	X			

#### 7.4. Temporalización xeral 4º ESO

Durante o curso 2021-22 omitiranse e/ou substituiranse por outras todas as actividades das diferentes UD's que impliquen non respectar a distancia individual de seguridade de 1,2 m.

	Trimestre	UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUE DE CONTIDOS
<b>4º ESO</b>	<b>1º</b> <b>(25 ss)</b>	Condición física e saúde + plan de adestramento da res. aeróbica, flexibilidade e forza resistencia (13 ss)	Actividade física e saúde Contidos comúns en Educación Física
		Bádminton II (12 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
	<b>2º</b> <b>(21 ss)</b>	Organización de campionatos deportivos e outras actividades físicas (4 ss)	Contidos comúns en EF
		Primeiros auxilios (4 ss)	Actividade física e saúde Contidos comúns en Educación Física
		Actividades de ritmo: Hip-hop + relaxación e respiración (13 ss)	Actividades físicas artístico-expresivas Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
	<b>3º</b> <b>(21 ss)</b>	Habilidades ximnásticas II: acrosport (6 ss)	Actividades físicas artístico-expresivas Actividade física e saúde Contidos comúns en EF
		Fútbol (12 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF
		Planificar e realizar saídas ao medio natural, multiaventura (3 ss)	Os xogos e as actividades deportivas Contidos comúns en EF

## 8. Concrecións metodolóxicas

Esta etapa de secundaria caracterízase polo decrecente intervencionismo do profesorado no proceso de Ensino-Aprendizaxe (E-A) e pola crecente autonomía que o alumnado vai adquirindo de cara a súa autoaprendizaxe, que a nivel práctico se traduce nunha diminución na toma de decisións por parte do profesorado e un aumento destas por parte do alumnado.

Este proceso realízase dun xeito progresivo, xa que precisa que o alumnado vaia adaptándose a un determinado proceder didáctico no que se suceden dúas fases:

**FASE DIRECTA:** Na que o profesorado asume o rol de protagonista principal, sendo o encargado de propor tódalas cuestións referidas ó proceso de E-A. O alumnado simplemente realiza as propostas do profesorado. O **obxectivo** desta fase é ir dotando ao alumnado dunha bagaxe de coñecementos e experiencias o máis ampla posible, para que na fase posterior poda ir facendo as adaptacións oportunas ás súas características persoais e se atope capacitado para elaborar e levar á práctica o seu propio plan de traballo dun xeito autónomo. Evidentemente, esta primeira fase coincide co primeiro ciclo da ESO.

**FASE AUTÓNOMA:** Debe facilitarse o traballo autónomo do alumnado, potenciando as técnicas de indagación e investigación e as aplicacións e transferencias do aprendido á vida real. Para elo cómpre dar ao alumnado a posibilidade de tomar decisións no proceso de E-A, asumindo de forma progresiva un papel de maior protagonismo. Nesta fase ábrese un amplo abano de posibilidades á hora de elixir o estilo de ensino, a intervención didáctica (traballo en grupo, grupos reducidos, descubrimento guiado, creatividade, asignación de tarefas,...). Pero non hai que dar por sentado que todo o alumnado está preparado para unha autonomía plena e responsable, polo que a capacidade de tomar decisións hai que desenvolvela e potenciala.

A pesar deste progresivo traspaso de responsabilidades, os profesores non debemos esquecer que temos unhas **tarefas** e debemos tomar unha serie de **decisións** antes, durante e despois das clases, sobre aspectos que influirán no desenvolvemento do proceso de E-A, entre as que destacamos:

- Debemos informar ao alumnado ao principio de curso dos obxectivos xerais do nivel no que están, dos criterios de avaliación do mesmo e das unidades didácticas que se impartirán e tamén informarlles dos obxectivos que se perseguen con cada UD que comeza.
- Ao **comezo de cada UD** e tamén en cada novo contido obxecto de aprendizaxe, debemos intentar coñecer o que o alumnado sabe sobre o devandito contido, pois debemos partir

dos seus coñecementos e experiencias previas.

- Para desenvolver os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentais e actitudinais), débémolles propoñer, sempre que poidamos, actividades de E-A que faciliten un **tratamento integrado**.
- Estableceremos unha organización **xerárquica** das tarefas para o seu ensino, tentando manter unha progresión que supoña un constante reto e manteña un grao de motivación axeitado.
- Ademais das actividades obxecto de aprendizaxe, planificaremos os procedementos de avaliación e darémollos a coñecer ao alumnado dende o primeiro intre.
- O profesorado será a **guía** para o alumnado e tratará de dar exemplo coas súas actitudes e hábitos de todo aquilo que quere que sexa adquirido por eles.
- Nas relacións entre a profesora e os alumnos, aquela será un apoio para eles de xeito que, sen deixar de ter o control da clase, manterán unha relación de tipo **horizontal**.
- A **comunicación** será bidireccional, sendo os canais predominantes o visual e o auditivo. O *feedback* da profesora e dos compañeiros é esteroceptivo -empregando os canais visual e auditivo-, e interoceptivo no que reciben os propios alumnos durante a execución, por exemplo a través da toma da frecuencia cardíaca.

Por outra banda, e co obxecto de tentar acadar as competencias clave, elaboraremos un plan de acción para a **educación en valores**, facendo que estean presentes ao longo de todo o noso currículo -obxectivos de curso, obxectivos de cada unidade didáctica, nos núcleos de contidos e nos criterios de avaliación- dun xeito consciente para o alumnado. A presenza destas competencias nos criterios de avaliación implica a garantía de que se traballarán. E para asegurarnos o seu tratamento, hai uns criterios que debemos seguir, entre os que se atopan:

- Propoñer actividades de tipo cooperativo e competitivo, co propósito de desenvolver actitudes de solidariedade, tolerancia, deportividade, respecto á diversidade,...
- Propiciar unha actitude crítica ante a publicidade sobre o tabaco, alcol, prendas deportivas,...
- Empregar unha linguaxe non sexista, evitando o uso exclusivo do xénero masculino.
- Favorecer e estimular a participación equitativa de alumnos/as nas actividades físico-deportivas, ampliando a oferta de xeito que se adecúe ós intereses dunhas e doutros.

- Nas actividades propostas, destacar a cooperación sobre a competición, o esforzo sobre o rendemento, o diálogo sobre a imposición,...
- Reflexionar sobre os usos e abusos dos que está sendo obxecto o medio urbano e natural, e levar á práctica aquelas actividades que menor impacto ambiental teñan.
- Adquirir coñecementos, actitudes e hábitos que lles permitan adoptar **estilos de vida saudables**, favorecendo así un desenvolvemento integral.
- Propoñer unha ampla gama de actividades que posteriormente o alumnado poda empregar para confeccionar un programa de mellora da saúde a través das actividades físicas.
- O profesorado tratará de dar exemplo coa súa actitude e comportamento de todo aquilo que intenta inculcarlle ao alumnado.

## 9. Materiais e recursos didácticos

Para abordar o tratamento dos contidos teórico-prácticos poderanse empregar os seguintes **materiais curriculares e recursos didácticos**:

- Uso da aula virtual para consulta de contidos e resolución de pequenos exercicios e tarefas.
- Documentos elaborados polo departamento, cadernos de actividade física e saúde da Editorial Ecir, temas concretos do libro de texto de EF de Edicións Del Serbal ou de libros da biblioteca escolar para as unidades didácticas nas que os precisen como apoio para a realización dalgún traballo ou exame.
- DVDs con películas onde, nun contexto de actividade física e deporte, trátase sobre prexuizos de xénero, racismo, tolerancia e deportividade.
- Artigos de prensa onde se tratan temas como a violencia, a muller e o deporte, valores positivos no deporte, etc.
- Ordenador e canón de vídeo: para propor algúns contidos teóricos e para a visualización, por parte do alumnado, do resultado dalgúns exames prácticos (cando esta visualización posterior favoreza a aprendizaxe).
- Diferentes páxinas web para traballar distintos contidos da materia (Exemplo: portal educativo da Xunta en contidos relacionados coa saúde).



## 10. Avaliación

A avaliación debe asociarse a unha ferramenta de traballo que posúe o profesor e que lle permite mellorar o proceso de E-A. Pero o primeiro que cómpre facer é determinar en que aspectos pode contribuír a esta mellora.

- Determinar o nivel inicial do alumnado: en relación cos estándares de aprendizaxe.
- Coñecer o rendemento do alumnado: Comprobar se adquiriron o dominio suficiente dos estándares propostos no seu nivel para poder afrontar con garantías de éxito as seguintes aprendizaxes.
- Valorar a eficacia do sistema de ensino: os resultados obtidos polo alumnado son produto, non só do seu propio traballo, se non tamén dos obxectivos que o profesorado propón, das estratexias que emprega, dos contidos, as actividades,... É a observación a que nos permite ser quen de determinar as causas das posibles deficiencias nos resultados e non só imputarllas á falta de capacidade e/ou traballo do alumnado.

Unha vez descritos os motivos polos que debemos avaliar, só nos falta concretar cando imos avaliar e como. Como acontece con tódolos contidos tratados ata o momento, a avaliación non a trataremos de igual xeito no primeiro ciclo que no segundo, se non que é preciso ir progresando paralelamente no aumento de responsabilidade dos alumnos, é dicir, desenvolverase proporcionalmente ao método de ensino.

### 10.1. Criterios de avaliación

A avaliación debe ser continua ao longo de todo o proceso. Refléxase en tres momentos:

1. Avaliación Inicial: Realízase ao comezo das UD's para coñecer a situación de partida, a través de probas tanto teóricas orais como prácticas e da observación da práctica.
2. Avaliación Formativa ou avaliación do proceso: Seguimento con observacións e anotacións ao longo das sesións da UD en diferentes planillas de observación diaria.
3. Avaliación Final ou avaliación do resultado: Pódese obter a través de probas e suporá outro porcentaxe dentro da avaliación sumativa (av. sumativa = av. formativa + av. final).

Os estándares mínimos compréndense no grupo definido como "PROCESO", e os outros estándares no grupo definido como "RESULTADO".

**Estándares de "PROCESO"**: son aqueles estándares que permiten acadar unha competencia que só se demostra de forma repetida ao longo do tempo (avalíase a través da observación sistematizada). A modo de exemplo preséntanse as seguintes conductas que reflexarían este tipo de estándares:

- Hábitos de hixiene e seguridade.
- Actitudes de esforzo e superación persoal.
- Participación activa nos exercicios, xogos e deportes propostos nas clases.
- Adquisición de rutinas de quecemento.
- Actitudes de cooperación cos compañeiros nas tarefas da clase axudándose no proceso de aprendizaxe.
- Respecto ás regras dos xogos e do grupo, “xogo limpo”.
- Respecto ós diferentes niveis de competencia motriz que hai entre os compañeiros e compañeiras da clase.
- Coidado e respecto ao material escolar e a súa contorna.
- Etc.

**Estándares de "RESULTADO"**: son aqueles que o alumnado pode demostrar o seu logro nun momento puntual da aprendizaxe (cunha proba práctica, proba teórica ou cun traballo). Por exemplo:

- Dominio das habilidades motrices físico-deportivas ou artístico-expresivas traballadas na clase.
- Nivel óptimo de condición física acorde coa súa idade e as súas posibilidades.
- Corrección postural na execución de exercicios físicos.
- Adquisición de coñecementos teóricos traballados na clase e capacidade para aplicalos nos acontecementos da vida diaria.
- Etc.

QUE AVALIAR		INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
ESTÁNDARES MÍNIMOS 50% "Proceso"	RUTINAS E HÁBITOS (50%)	Planilla de observación onde se rexistrará, de xeito informático ou manual, os datos necesarios (véxase o apartado "Criterios de cualificación").
RESTO DE ESTÁNDARES 50% "Resultado"	PRÁCTICA (30%)	Test de Condición Física, probas prácticas (10%) Habilidade acadada nas clases (20%)
	TEORÍA (20%)	Análise de artigos Proba teórica Traballos Caderno

ALUMNADO LESIONADO		
QUE AVALIAR		INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
PROCESO 50%	OBSERVACIÓN DE RUTINAS E HÁBITOS NA CLASE	Rexistro de datos nunha planilla de observación. Fichas teóricas diarias sobre o contidos da materia.
RESULTADO 50%	TEORÍA	Análise de artigos e/ou películas Proba teórica Traballo teórico Caderno

## 10.2. Criterios de cualificación

Para poder acadar a máxima cualificación na materia, 10 puntos, é necesario acadar todos estándares no seu nivel máximo.

Para **obter unha avaliación positiva** e superar a materia é necesario acadar un **5 ou máis puntos sobre 10, na media entre a nota do proceso e a do resultado**. Para poder facer dita media é necesario chegar a unha nota mínima dun 4 en cada apartado (rutinas e hábitos; práctica; teoría).

As unidades didácticas terán unha cualificación independente unhas das outras, pois organízanse en estándares de RESULTADO diferentes entre si. Os estándares de PROCESO, pola súa contra, trabállanse e adquirense en varias unidades didácticas.

En xeral, a cualificación da **avaliación ordinaria de xuño** será a **media aritmética** entre as cualificacións obtidas nos diferentes **trimestres**. Se o alumnado remata algún trimestre con

cualificación negativa pode aprobar a materia na avaliación final ordinaria de xuño, sempre que a media das cualificacións dos 3 trimestres chegue a unha nota mínima dun 5. Para iso, como mínimo, terá que acadar un 3 na cualificación de cada trimestre, demostrando que non abandonou a materia.

A intención é que os estándares de PROCESO e RESULTADO vaian mellorando ao longo do curso, polo tanto as cualificacións tamén deberían ir mellorando ao longo do mesmo (progresión positiva). Dita evolución verase reflectida na cualificación final de xuño.

O **alumnado lesionado ou enfermo** que non poida realizar a parte práctica traballará contidos teóricos durante a clase e avaliaranse os seus coñecementos teóricos con probas teóricas e/ou traballos.

Cada vez que non se poda realizar a práctica por enfermidade ou lesión deberase **traer un xustificante** médico (excepcionalmente aceptárase a xustificación dos seus pais/nais ou titores para doenzas leves).

**Non facer a clase práctica sen xustificación válida** implicará un detrimento na nota do PROCESO.

Enténdese por non facer a clase práctica sen xustificación:

- Non traer o xustificante médico ou equivalente tras unha suposta lesión ou enfermidade que non lle impediou ao alumnado asistir a clase pero si realizar a parte práctica da sesión.
- Faltar a clase de EF sen entregar xustificante de asistencia ao titor/a.
- Negarse a facer a práctica.
- Non poder realizar a práctica por non traer material deportivo axeitado (roupa deportiva e calzado axeitado).

### 10.3. Directrices e instrumentos para a realización da avaliación inicial

Comézase o curso cunha unidade didáctica que utilizamos como avaliación inicial “Xogos de presentación” e “Xogos cooperativos” en 1º e 2º respectivamente e “Retos cooperativos” en 3º e 4º e que nos da información, aínda que xeral.

Durante o desenvolvemento destas sesións o profesorado avalía ao grupo a nivel xeral (información necesaria para o desenvolvemento das clases de EF) e a cada alumno e alumna en particular (información necesaria para ter como referencia na avaliación do *PROCESO*).

<b>AVALIACIÓN INICIAL A TRAVÉS DA 1ª U.D. "RETOS COOPERATIVOS"</b>		
<b>QUE AVALIAR</b>		<b>INSTRUMENTO DE AVALIACIÓN</b>
<b>GRUPO-CLASE</b>	Dinámica xeral do grupo Grado de cohesión social Posibles liderazgos e tipos de liderazgo Posibles actitudes negativas cara alguén do grupo	<b>Planilla de observación</b>
<b>ESTUDANTE</b>	Grado de participación na resolución dos retos Grado de tolerancia á frustración Nivel de integración cos seus compañeiros/as Capacidade de escoita Capacidade creativa	

Ademais, cada unidade didáctica implica unhas capacidades e habilidades diferentes, por iso necesitamos a 1ª sesión de cada U.D. para facer a avaliación inicial dos estándares de "RESULTADO".

Na primeira sesión de cada U.D. propóranse diferentes xogos e actividades que engloban as capacidades e habilidades necesarias para o seu desenvolvemento. Salvo a U.D. de Condición Física onde se utilizan unhas baterías de test.

O profesorado identifica os diferentes niveis que existen dentro da clase anotándoo na planilla de observación.

Esta información é fundamental para saber de que nivel motriz parten e organizar as clases tendo en conta os diferentes niveis de partida e escalas de aprendizaxe.

#### 10.4. Medidas de recuperación e avaliación extraordinaria

A partir deste curso a avaliación extraordinaria de setembro adiántase a finais do mes de xuño.

Avaliación extraordinaria de xuño: confeccionarase unha proba de coñecemento teórica, así como varias probas prácticas nas que se comprobará se alcanzaron os estándares de aprendizaxe mínimos.

## 10.5. Programa de reforzo para a recuperación das materias pendentes de cursos anteriores

O alumnado coa materia de EF pendente de cursos pasados pode recuperar a materia de xeito automático se supera a 1ª e 2ª avaliacións do curso seguinte e realizan uns traballos complementarios. En caso contrario, presentaranse ao exame de pendentes de finais de maio, que cumpre as mesmas características que a avaliación extraordinaria de finais de xuño.

## 11. Medidas de atención á diversidade

Para abordar o **tratamento á diversidade**, consideraremos as diferencias, tanto en capacidades como en estilos e ritmos de aprendizaxe, realizando as oportunas adaptacións curriculares que a un nivel práctico tradúcense en:

- Modificacións de espazos, normas e agrupamentos.
- Cambios na metodoloxía.
- Diversificación de actividades.
- Gradación de criterios de avaliación.
- Priorización de contidos.
- Adaptación de obxectivos.
- Empregar unha linguaxe non discriminatoria.

Esta diversidade pode xurdir por múltiples motivos (patoloxía, necesidade educativa específica, características persoais,...), e somos nós os encargados de integrar a todo o alumnado no grupo clase por medio de actividades de aprendizaxe individualizadas e de coñecemento e cooperación grupal. Deste xeito lógrase un dobre obxectivo: por unha banda que o alumnado acade os obxectivos a un ritmo adaptado ás súas características e, por outra banda, que sirvan tanto para a integración de todos e todas dentro do grupo clase como para que traballen a diferenza, a tolerancia e a comprensión.

Para acadar o obxectivo de atender á diversidade dentro da aula de educación física e fomentar a cooperación e o respecto na mesma, deseñamos e aplicaremos unhas estratexias secuenciadas por cursos. Estas estratexias son:

1. En tódolos cursos o desenvolvemento da UD inicial “Todos para un e un para todos”. Aplicarase cunha modificación dos contidos e actividades nos catro cursos.
2. Contrato relacional e actitudinal: faranse en primeiro. De xeito excepcional noutros cursos como resposta á dinámica do grupo. O contrato relacional –non colocarse coas tres persoas coas que máis se relaciona habitualmente durante cinco sesións- farase despois da unidade didáctica inicial (un día despois); o contrato actitudinal ao final da primeira UD, nas últimas sesións.
3. Sentarse en círculo ó comezo e ó final da sesión: utilizarase de xeito lonxitudinal ao longo dos catro cursos.
4. Formación de grupos heteroxéneos en tódalas sesións: aplicarase de xeito lonxitudinal en tódolos cursos e en primeiro despois do contrato relacional.
5. Facemos de árbitro, en primeiro.
6. Planilla de observación de actitudes durante o xogo: en terceiro.
7. Visionado e traballo de reflexión coa película “Billy Elliot” ou “Déjate llevar” (antes da UD de ritmo de 3º). Buscaremos a posibilidade de traballala cos titores para que se proxecte a película en horas de titoría.
8. Lectura e reflexión sobre artigos de prensa –aproveitando a presentación de UD de deportes-, coa seguinte temática segundo os cursos:
  - a. Valores educativos e deportivos en 1º o Violencia, racismo e deporte en 3º.
  - b. Deporte e discapacidade como transversal cando sexa o día mundial do discapacitado.
  - c. Asemade, todos aqueles artigos de actualidade que nos parezan interesantes para tratar de xeito puntual.
  - d. Algún dos temas anteriores serán levados á aula para suscitar a análise e a reflexión entre o alumnado.

Existen outras diferencias máis salientables como o descoñecemento da lingua, os trastornos do comportamento, diferentes grados de autismo, etc. que se abordan utilizando as directrices que veñen na web (incluídos na programación de orientación) e os documento e información proporcionados polo equipo de orientación para cada caso en particular.

## 12. Concreción dos elementos transversais

CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS		
ELEMENTOS TRANSVERSAIS	CURSOS ONDE SE TRABALLAN	CONCRECIÓN DO XEITO DE TRABALLALOS
Aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida.	Todos	Aplicar na aula metodoloxías de diálogo e resolución de conflitos.
Desenvolvemento da igualdade efectiva entre homes e mulleres.	Todos	Desenvolver na aula metodoloxías e estilos de ensino-aprendizaxe de respecto, tolerancia e non discriminación.
Prevención da violencia contra persoas con discapacidade.	1º ESO	Análise de artigos de prensa.
Valores inherentes ao principio de igualdade de trato e non discriminación por calquera condición ou circunstancia persoal ou social.	Todos	Desenvolver metodoloxías e estilos de ensino-aprendizaxe na aula de respecto, tolerancia e non discriminación.
Promoción de valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia.	Todos	Reflexión no círculo final sobre novas de actualidade de interese relacionadas con estes temas.
Prevención de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia.	2º ESO	Análise de artigos de prensa.
Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.	3º ESO	Visionado e análise dunha película.
Mellora da convivencia e a prevención dos accidentes de tráfico.	4º ESO	Visionado e traballo sobre o documental "En un segundo, cambia tu vida".
Dar a coñecer os seus dereitos e deberes como usuarios/as das vías, en calidade de peóns, viaxeiros/as e condutores/as de bicicletas ou vehículos a motor. Promover que respecten as normas e os sinais.	1º ESO	Exposición destes contidos en clase.
	3º ESO	Recordatorio destes contidos en clase.



CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS		
ELEMENTOS TRANSVERSAIS	CURSOS ONDE SE TRABALLAN	CONCRECIÓN DO XEITO DE TRABALLALOS
Favorecer a convivencia, a tolerancia, a prudencia, o autocontrol, o diálogo e a empatía con actuacións adecuadas tendentes a evitar os accidentes de tráfico e as súas secuelas.	Todos	Reflexión no círculo final sobre novas de actualidade de interese relacionadas con estes temas.

### 13. Accións de contribución ao proxecto lector e lingüístico do centro

En tódolos cursos se realizarán as seguintes actividades:

- Lectura de artigos de prensa e análise dos mesmos, en cada curso cun tema concreto: a violencia, a muller e o deporte, valores positivos no deporte, etc.
- Procura de información escrita para documentarse sobre diferentes temáticas relacionadas cos bloques de contidos da materia.
- Lectura de artigos de revistas deportivas, relacionados coas unidades didácticas que se desenvolvan.
- Propoñer ao alumnado bibliografía da área de educación física para a súa lectura na hora de ler.

Ademais colabórase co grupo de mellora de bibliotecas escolares no relacionado coa presenza da área de EF na biblioteca escolar (libros, revistas, exposicións...).

### 14. Accións de contribución ao plan de integración das TICS

Na área de EF, as tecnoloxías da información e a comunicación estarán presentes do seguinte xeito:

- Actualización do noso blog “Deporte na Ponte”, con entradas e comentarios elaborados pola profesora e polo alumnado.
- Uso da aula virtual para consulta de contidos e resolución de pequenos exercicios e tarefas.
- Proxección de películas e cortos de DVD onde, nun contexto de actividade física e deporte, trátase sobre prexuízos de xénero, racismo, tolerancia e deportividade.

- Ordenador e canón de vídeo: para propor algúns contidos teóricos e para a visualización, por parte do alumnado, do resultado dalgúns exames prácticos (cando esta visualización posterior favoreza a aprendizaxe).
- Diferentes páxinas web para traballar nelas e documentarse sobre algúns contidos da materia.
- Emprego de programas informáticos para a elaboración de proxectos de traballo da materia; relacionados coa mellora da CF e dos hábitos alimentarios e coa organización de xogos, campionatos e saídas.
- Formar ó alumnado para o uso crítico das TICs.

## 15. Accións de contribución ao plan de convivencia

Temos na Educación Física unha ferramenta moi eficaz que contribúe a desenrolar aspectos coeducativos, a traballar na liña de mellora do clima de relacións, educando en valores e proporcionando ao alumnado estratexias adecuadas para convivir, desenvolverse e resolver conflitos da forma máis asertiva posible.

As accións que se levarán a cabo dende a materia de Educación física serán as seguintes:

- Utilizar estratexias de atención á diversidade. Consultar o apartado 11 sobre “Medidas de atención á diversidade”.
- Fomentar o traballo cooperativo. O traballo en grupo cooperativo como elemento de cohesión social é a base da convivencia. A procura de fins comúns aportando cada un o mellor de si, salvando as distancias posibles e resolvendo conflitos en caso de que se produzan. Moi relacionado coa acción anterior para comprender, valorar a diversidade e ser capaces de vivila, dando tempo a que se coñezan entre eles e sexan capaces de aproveitar as calidades de cada un en beneficio do grupo.

En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo, pero a máis específica é a Unidade de RETOS COOPERATIVOS.

Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito. Unha escoita activa que favorecerá esta acción.

Valorar o diálogo como forma de comunicación, toma de decisións por consenso e para solucionar os problemas.

- Educar para a igualdade de sexos/coeducación:
  - Grupos mixtos en todas as actividades. Evitar distribución de tarefas en función dos sexos.
  - Non utilizar os contidos esperando comportamentos diferentes en nenos e nenas e distribuílos alternos nos trimestres para buscar que o alumnado máis hábil nuns contidos se sinta necesitado noutros de axuda dos seus compañeiros e así a riqueza da diferenza farase máis explícita. Evitar estereotipos.
  - Deporte e muller: análise do trato da muller no deporte en medios de comunicación para reflexionar sobre a igualdade actual.
- Fomentar o respecto (educación cívica). Traballaremos dende o respecto ás normas (compañeiros, profesorado, material, instalacións e medio ambiente).

Nos deportes axudarémonos do cumprimento do seu regulamento. Eles terán que respectalo para levar o xogo á cabo e velar para que as normas se cumpran facendo o papel de árbitros en determinados momentos. Buscaremos a responsabilidade dende ambos lados da normativa. Ao longo do curso, en todas as unidades utilizaremos as mesmas sancións e reforzos positivos en tódalas clases, deixando claro que é unha indisciplina e que consecuencias ten; inculcando coidado e respecto polo material e instalación, compañeiros, profesor, medio ambiente... e reforzando aquelas conductas boas para a convivencia como é a deportividade o coidado do material, axuda ós compañeiros, participación... Reforzarase tamén a importancia dos hábitos hixiánicos para a relación do día a día na aula.

- Diseñar e promover actividades dende a EF e colaborar nas propostas polo centro:
  - Actividades para organizar no tempo de ocio (recreo,...).
  - Campañas de solidariedade.
  - Días salientables no centro educativo: día da paz, dos dereitos humanos, da muller traballadora...
  - Intercambios e actos culturais (traballo interdisciplinar con outras materias, centros de estudos,...).

- Calquera evento que poida realzar os valores da convivencia (excursións,...).

## 16. Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias son aquelas desenvolvidas dentro do horario lectivo e as extraescolares fóra do mesmo. Serán as seguintes:

- Coordinación dun proxecto deportivo de centro, como en anos anteriores, dentro do que se inclúen, entre outras as seguintes actividades:
  - Competicións deportivas nos recreos.
  - Fomento de xogos populares e deportivos en tódolos recreos.
  - Participación en Coñece o meu club a través do programa Xogade da Secretaría Xeral para o Deporte.
  - Participación en competicións de Deporte Escolar a través do programa Xogade da Secretaría Xeral para o Deporte.
  - Participación no Plan Proxecta da Consellería de Educación, no programa DAFIS, de valoración de condición física e promoción de estilos de vida saudables.
- Saídas de sendeirismo e visita a unha zona próxima para realizar unha carreira de orientación.
- Co-organización dalgún evento organizado no centro: carreira solidaria, celebración de xogos tradicionais, o día do peón, o día do magosto,...
- Organización de actividades físico-deportivas en datas previas aos períodos de vacacións (nadal, entroido, fin de curso).

## 17. ADAPTACIÓNS DEBIDAS Á COVID-19

Debido á situación de alerta sanitaria na que estamos inmersos dende marzo de 2020 debido á pandemia provocada polo coronavirus, é necesario establecer unha normativa e unhas adaptacións específicas na materia de EF para poder desenvolver o proceso de ensino-aprendizaxe con seguridade sanitaria. A continuación, explícase a normativa específica que está vixente no momento actual e mentres dure a pandemia. Dita normativa poderá ser modificada

en función das necesidades e da evolución da pandemia.

## 17.1. Normativa específica contra a covid-19 para EF

### NORMAS XERAIS

1. Cumpriranse as medidas xerais de hixiene e prevención establecidas no centro.
2. O uso da máscara é obrigatorio e realizarase de forma permanente durante as clases, tanto no interior como no exterior. En casos excepcionais (exercicio moi intenso, problemas respiratorios, que o seu uso resulte inadecuado ou imposibilite a práctica, etc.) o profesorado pode autorizar a retirar a máscara, a condición de que se cumpran as medidas xerais de seguridade (ao aire libre, exercicios individuais, con máis de 1,2 m de distancia de seguridade...).
3. Manter distancia de seguridade en todo momento, tamén nas explicacións e durante a realización das actividades. Evitar aglomeracións.
4. Non tocar a cara, ollos e nariz coas mans.
5. Usar o cóbado para tusir ou esbirrar.
6. Non se tocará nada que non sexa estritamente necesario.

### MATERIAIS, INSTALACIÓNS E O SEU USO

1. Aplicarase xel hidro-alcohólico nas mans antes de entrar na clase e á saída.
2. Priorizaranse actividades sen material. En caso de utilización, se desinfectará exhaustivamente antes do seu uso e tras a finalización da sesión. O alumnado con idade suficiente desinfectará o seu propio material individual. O alumnado máis pequeno non terá que desinfectar devandito material e farao o profesorado.
3. Se se reparte material para uso individual, non se poderá intercambiar cos compañeiros/as.
4. Minimizarase o uso de material compartido por varias persoas e cando se produza esa situación, porase unha especial énfase na desinfección do devandito material, así como das mans.
5. Tratarase de realizar o maior número de clases posibles ao aire libre. Nas pistas exteriores haberá marcas pintadas a 3 m de distancia para que o alumnado se coloque rapidamente á distancia de seguridade.
6. As instalacións desinfectaranse unha vez ao día e os vestiarios e aseos 2 veces ao día.

7. No almacén só poderá entrar o profesorado. O alumnado fará fila con distancia de seguridade (sobre as raias marcadas no chan) no caso de ter que recibir algún material e circularemos como os vehículos, sempre pola dereita.
8. O pavillón e a aula de psicomotricidade manterán as súas portas e fiestras abertas o maior tempo posible para asegurar a ventilación. Como mínimo se ventilará durante 15 minutos entre dúas clases consecutivas e 3 períodos de 15 minutos ao longo da xornada.
9. O uso dos vestiarios será en 1/3 do seu aforo polo que o alumnado fará quendas para entrar a asearse ao final da clase. Usarase xel na entrada e saída do mesmo e manterase a distancia de seguridade en todo momento. Non se poderán usar as duchas. Entrarán quendas de 4 persoas. A primeira persoa entrará ata as duchas, a segunda quedará na parede do fondo, a terceira a medio camiño e a cuarta preto da porta e sairán en orde inversa (primeiro a próxima á porta). En Secundaria, mentres unhas persoas se asean, outras realizarán tarefas de desinfección do material que usaron. No caso de ter que facer cola, o alumnado colocarse sobre cada raia marcada no chan para manter a distancia de seguridade. O aseo usarase dun en un.

#### MATERIAL PARA A REALIZACIÓN DAS CLASES

1. Cada alumno/a para deberá levar unha botella de auga (preferiblemente de vidro ou metal) e un neceser (mínimo: toalla pequena, toallitas húmidas, camiseta limpa e estoxo con máscara). Cambiarase a máscara ao final da clase.
2. Todos os obxectos/prendas que o alumnado leve á clase deben colocarse ao longo do perímetro, no sitio asignado a cada grupo/persoa que será estable durante todo o curso.
3. Non se permite o intercambio de material persoal.

#### ANTES DA SESIÓN DE EF

1. No desprazamento ao pavillón, colocámonos mantendo a distancia de seguridade e circulamos pola dereita dos corredores sen molestar ás demais aulas.
2. Á chegada ao pavillón, desinfectamos as mans e deixamos o neceser e a botella no lugar indicado polo profesor/a.
3. Colocámonos en círculo, mantendo a distancia de seguridade e escoitamos as explicacións en silencio.

#### DURANTE A SESIÓN DE EF

1. Respectamos as normas de seguridade, das actividades e sobre todo aos nosos compañeiros/as.
2. En caso de experimentar algún síntoma compatible coa COVID-19 durante a clase, débese informar ao profesor/a.
3. As pausas para a hidratación serán indicadas polo profesor/a e deberán facerse ao aire libre e moi alonxados os uns dos outros.

#### DESPOIS DA SESIÓN DE EF

1. Entrada no vestiario por quendas establecidas.
2. Limpeza de mans e hixiene persoal ao finalizar a sesión. Se é o caso, desinfección do material utilizado.
3. Saída de forma ordenada, dun en un e mantendo a distancia de seguridade.

En función da evolución da situación sanitaria estas normas poderán sufrir modificacións no futuro.

### 17.2. Adaptacións dos contidos, das actividades e da metodoloxía

En cando á metodoloxía, usarase o mando directo e o descubrimento guiado a través da aula virtual do centro para continuar co proceso de ensino-aprendizaxe no caso de ensino mixto ou de ensino a distancia, ben por estar aillado algún alumno, a propia profesora ou o centro enteiro. Xunto coa aula virtual establecerase un horario de videoconferencias coordinado coas demais materias como establece a normativa vixente.

Ademais, durante o curso 2021-22 omitiranse e/ou substituiranse por outras todas as actividades das diferentes unidades didácticas que impliquen non respectar a distancia individual de seguridade de 1,2 m. No tocante ás actividades complementarias e extraescolares tamén se respectará a normativa vixente en cada momento.

### 17.3. Adaptacións na avaliación

No caso de non poder realizar clases presenciais de ningún tipo, os estándares do grupo definido como “RESULTADO” pasarán a contar o 80% da nota trimestral (30% a teoría e 50% a práctica),

xa que os estándares de “PROCESO” son difíciles de observar e avaliar a distancia e só contarán o 20% da nota trimestral.

## **18. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación**

Empregaranse dous instrumentos para avaliar a programación:

1. Cuestionario anónimo que se lle pasará ao alumnado a final de curso para coñecer a súa opinión sobre a programación (Ver Anexo 2) e posterior análise do mesmo.
2. Planilla de observación de cada unha das tres avaliacións onde a xefa do departamento irá rexistrando o grao de cumprimento da programación na práctica diaria e os motivos polos que houbo modificacións ao longo do curso (ver Anexo 3). Estes datos iran rexistrando no libro de actas do departamento así como na memoria final do departamento.

## **19. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente**

Para realizar a avaliación do proceso de ensino e a práctica docente, empregaremos os seguintes cuestionarios, clasificados en cinco ámbitos: motivación por parte do profesor cara a aprendizaxe do alumnado, planificación da programación didáctica, estrutura e cohesión no proceso de ensinanza/aprendizaxe, seguimento do proceso de ensinanza/aprendizaxe e avaliación do proceso.



## 19.1. Motivación do profesor cara á aprendizaxe do alumnado

INDICADORES	VALOR (0-5)	PROPOSTAS DE MELLORA
<b>MOTIVACIÓN INICIAL DOS ALUMNOS</b>		
1. Presento ao principio de cada sesión un plan de traballo, explicando a súa finalidade.		
2. Comento a importancia do tema para as competencias e formación do alumno/a.		
3. Deseño situacións introdutorias previas ao tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).		
4. Relaciono os temas da materia con acontecementos da actualidade.		
<b>MOTIVACIÓN DURANTE O PROCESO</b>		
5. Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cunha linguaxe clara e adaptada.		
6. Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades atopadas.		
7. Relaciono con certa asiduidade os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnos/as.		
<b>PRESENTACIÓN DOS CONTIDOS</b>		
8. Reflexiono sobre se os contidos son os indicados para o alumno/a.		
9. Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (guións, mapas, conceptuais, esquemas...).		

## 19.2. Planificación da programación didáctica

INDICADORES	VALOR (0-5)	PROPOSTAS DE MELLORA
<b>COMPOÑENTES DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>		
1. Cada programación didáctica está estruturada por Unidades Didácticas.		
2. Realizo a programación didáctica da materia tendo como referencia o Proxecto Educativo de Centro.		
3. Deseño a UD baseándome nas competencias claves que debe de adquirir o alumnado.		
4. Selecciono e secuencio os contidos da miña programación de aula en relación as características de cada grupo de alumnos/as.		
5. Analizo e deseño dentro da programación didáctica as competencias clave necesarias para a materia.		
6. Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto de profesorado.		
7. Sigo os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso dos alumnos/as e comprobar o grao no que alcanzan as aprendizaxes.		
<b>COORDINACIÓN DOCENTE</b>		
8. Adopto estratexias e técnicas programando actividades en función dos obxectivos didácticos, en función das CC, en función dos distintos tipos de contidos e en función das características do alumnado.		
9. Estou levando á práctica os acordos de departamento para avaliar as competencias clave así como os criterios de avaliación da materia.		

## 19.3. Estrutura e cohesión no proceso ensino/aprendizaxe

INDICADORES	VALOR (0-5)	PROPOSTA DE MELLORA
<b>ACTIVIDADES NO PROCESO</b>		
1. Deseño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.		
2. Propoño os alumno/as actividades variadas (de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de síntese, de consolidación, de recapitulación, de ampliación e de avaliación).		
3. Facilito a adquisición de novos contidos a través de diversas metodoloxías (lección maxistral, traballo cooperativo, traballo individual,...).		
<b>ESTRUCTURA E ORGANIZACIÓN DA AULA</b>		
4. Distribúo o tempo adecuadamente: breve tempo de exposición e o resto para as actividades que os alumnos realizan na clase.		
5. Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar..., controlando sempre o adecuado clima de traballo.		
6. Utilizo recursos didácticos variados ( audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos/as, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.		
<b>COHESIÓN CO PROCESO DE ENSINO/APRENDIZAXE</b>		
7. Comprobo, de diferentes modos, que os alumnos comprenden a tarefa que teñen que realizar, facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso,...		
8. Facilito estratexias de aprendizaxe: solicitar axuda, buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e aseguro a participación de todos/as.		

## 19.4. Seguimento do proceso de ensino/aprendizaxe

INDICADORES	VALOR (0-5)	PROPOSTAS DE MELLORA
<b>SEGUIMIENTO DO PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE</b>		
1. Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fóra da aula, adecúo os tempos, agrupamentos e materiais utilizados.		
2. Proporciono información ao alumnado sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.		
3. En caso de obxectivos insuficientemente acadados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.		
4. En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.		
<b>CONTEXTUALIZACIÓN DO PROCESO</b>		
5. Teño en conta o nivel de habilidade dos alumnos/as, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, o grao de motivación, etc., e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso ensino-aprendizaxe.		
6. Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, PT, Equipos de Orientación Educativa e Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...		
7. Adapto o material didáctico e os recursos ás características e necesidades do alumnado realizando traballos individualizados e diferentes tipos de actividades e exercicios.		
8. Busco e fomento interaccións entre profesor-alumno/a.		
9. Os alumnos/as séntense responsables na realización das actividades.		
10. Preparo traballo en grupo para analizar as interaccións entre os alumnos/as.		

## 19.5. Avaliación do proceso

INDICADORES	VALOR (0-5)	PROPOSTAS DE MELLORA
<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>		
1. Aplico os criterios de avaliación acordo cas orientacións da Concreción Curricular.		
2. Cada UD ten claramente establecidos os criterios de avaliación.		
3. Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada á avaliación dos diferentes contidos.		
4. Uso estratexias e procedementos de autoavaliación e coavaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.		
<b>INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN</b>		
5. Utilizo sistematicamente instrumentos variados de recollida de información (registro de observacións, ficha de seguimento, diario de clase...), en función deles adapto os distintos momentos do proceso de ensino-aprendizaxe.		
6. Corrijo e explico os traballos e actividades do alumnado e dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.		
7. Utilizo diferentes técnicas de avaliación en función da diversidade de alumnos/as, das diferentes U.D., dos contidos...		
8. Uso diferentes instrumentos de avaliación (probos orais, escritas, portafolios, rúbricas, observación directa...) para coñecer o seu rendemento académico.		
9. Utilizo diferentes medios para informar a pais/nais, profesores e alumnos/as dos resultados da avaliación.		
10. Utilizo os resultados da avaliación para modificar os procedementos didácticos e mellorar a miña intervención docente.		
11. Realizo diferentes rexistros de observación para realizar a avaliación.		
<b>TIPOS DE AVALIACIÓN</b>		
12. Realizo unha avaliación inicial ao principio de curso, para axustar a programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, doutros profesores, etc...		

Revista Supervisión 21, nº 31, Febrero 2014. ISSN 1886-5895. Caso práctico: evaluación de la práctica docente. Julio Nando Rosales.

## 20. Anexos

### 20.1. Anexo 1.-Lista de control diario

OBSERVACIÓN DO PROCESO							CUALIFICACIÓN				
NOMES	Práctica	Hixiene	Respecto regras	Cooper. e respecto comp.	Esfuerzo	Habilidade RESULTADO (50%)	Hixiene (5%)	Respecto regras (15%)	Coop. e respec. (10%)	Esfuerzo (20%)	TOTAL PROCESO (50%)

#### Códigos:

+: ben; ++: moi ben; - : mal; -- : moi mal.

**Rc:** falta de respecto a compañeiros/as; **Rp:** á profesora; **Rm:** ao material.; **R :** grave.

**T:** falta por non traer carpeta, bolígrafo ou libreta; **C:** falta por non traer calzado axeitado. **A:** falta por non traer material de aseo ou por non asearse.

**Pe:** non fai a práctica por enfermidade ou lesión; **Pc:** por comportamento; **Pm:** por material; **Pa:** por non asistir; **P :** falta xustificada.

## 20.2. Anexo 2. Cuestionario para alumnado

PREGUNTAS SOBRE EF PARA O ALUMNADO	MOITO	NORMAL	POUCO
1. Aprendiches cos contidos desenvolvidos este ano?			
2. Pareceche que a materia estaba equilibrada en canto á teoría e práctica?			
3. Cres que a forma de traballo en clase foi boa?			
4. As relacións cos teus compañeiros melloraron coas clases de Educación Física?			
5. As relacións persoais coa profesora foron adecuadas e amigables?			
6. Contaches coa axuda necesaria da túa profesora de Educación Física?			
7. O nivel de dificultade das tarefas pareceche axeitado?			
8. Divertícheste nas clases de Educación Física?			
9. Que pensas que se podería ter mellorado?			
10. Que proporías?			
11. Que é o que máis che gustou da materia?			
12. E o que menos?			
Curso académico:		Aula (grupo):	
Nome (opcional):			

## 20.3. Anexo 3.- Ficha de seguimento da programación

GRUPO:	CURSO:			
	Conforme			
1ª AVALIACIÓN	Si	Non	Cal é o motivo do incumprimento (Se se marca Non)	Modificacións
CONTIDOS				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
METODOLOXÍA				
RECURSOS E MATERIAIS				
2ª AVALIACIÓN	Si	Non	Cal é o motivo do incumprimento (Se se marca Non)	Modificacións
CONTIDOS				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
METODOLOXÍA				
RECURSOS E MATERIAIS				
3ª AVALIACIÓN	Si	Non	Cal é o motivo do incumprimento (Se se marca Non)	Modificacións
OBXECTIVOS				
CONTIDOS				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
METODOLOXÍA				
RECURSOS E MATERIAIS				