

RESUMO DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA
C. P. I. SAN SADURNIÑO CURSO 2018/2019 XEFE DPTO: Uxío Leira Luaces

SEGUNDO DE ENSINANZA SECUNDARIA OBRIGATORIA

Tendo en conta o DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia:

Atendendo ao recollido no mencionado decreto facemos a seguinte proposta de desenvolvemento contemplando por un lado a proposta recollida no propio decreto e despois a nosa proposta de temporalización de contidos, criterios, estándares e grado mínimo de consecución.

2º de ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
§ b § m § g	§ 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.	§ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	§ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. § EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. § EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	§ CSC § CMCCT § CSC § CAA § CSC
§ m § n § a § b § c § d § l § g	§ 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.	§ B1.2. 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.	§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. § EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. § EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	§ CSC § CSC § CSC
§ m § a § c § d § g § l § ñ	§ 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 e a súa relación coa saúde.	§ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	§ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. § EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. § EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	§ CSC § CSC § CSC
§ m § n § g	§ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das	§ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as	§ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para	§ CSIEE § CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	características destas. § B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. § B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	si mesmo/a ou para as demais persoas. § EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. § EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	§ CSIEE § CSIEE
§ h § i § g § e § b § m § ñ § o	§ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. § B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	§ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	§ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. § EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	§ CD § CCL § CAA § CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
§ n § m § b § g § l § d § ñ	§ 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.	§ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	§ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. § EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. § EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. § EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	§ CCEC § CCEC § CCEC § CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
§ m § f § b § g	§ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. § B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. § B3.3. Capacidade de	§ 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.	§ EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. § EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. § EFB3.1.3. Relaciona as	§ CMCCT § CMCCT § CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	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.		adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	
			§ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	§ CMCCT
			§ EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	§ CMCCT
			§ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	§ CMCCT § CSC
§ m § g § f § b	§ 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.	§ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	§ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	§ CAA
			§ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	§ CAA
			§ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	§ CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
§ a § b § g § m	§ 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.	§ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	§ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando	§ CAA § CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			actitudes de esforzo e superación.	
			§ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	§ CAA § CSIEE
§ a § b § d § g § m	§ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. § B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	§ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	§ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	§ CAA § CSIEE

TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS, ESTÁNDARES E GRADO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN 2º ESO

	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN
1ª AVA	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p> <p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p> <p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p> <p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p> <p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. Voleibol.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. Habilidades Ximnásticas.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p> <p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p> <p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p> <p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p> <p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p> <p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p> <p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>

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.

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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.

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

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.

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. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.

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

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

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

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

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

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

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.

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.

B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos: **Xoquei, Artes Marciais, Velocidade e Relevos.**

B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais: **Artes Marciais, Velocidade e Relevos .**

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: **Xoquei.**

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

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.

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

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.

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.

ESTANDARES APRENDIZAXE	MÍNIMOS ESIXIBLES
<p>§ EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>§ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>§ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>§ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>§ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>§ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>§ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>§ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p> <p>§ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>§ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>§ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p> <p>§ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>§ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>§ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>§ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <p>§ EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>§ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>§ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>§ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>§ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>§ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>§ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>§ EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>§ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>§ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar e definir as partes da sesión de EF. • Preparar e dirixir un quecemento. • Coñecer instalacións e espazos do seu contorno para a práctica de AF. • Coñecer e respectar medidas básicas de seguridade na práctica de AF. • Empregar, de xeito coherente, as tecnoloxías na exposición de fichas, traballos. • Análise crítica de hábitos perxudiciais para a saúde. • Indicar unha CFB implicada para cada deporte ou AF traballada. • Enumerar as adaptacións orgánicas básicas. • Conceptos básicos de Nutrición. • Coñece probas para avaliar as CFB. • Explicar e medir a FC en repouso e traballando. • Manterse en carreira 12 minutos. Medición da frecuencia cardíaca e cálculo de zona de traballo. • Coñece as características das AF saudables. • Coñece os métodos básicos de adestramento das CFB. • Obtén resultados nos test de CF, acorde coa súa idade. • Aplica nas sesións fundamentos de hixiene postural. • Relaciona a práctica de AF coa mellora da calidade de vida. • Execución técnica correcta, tendo en conta regulamentos específicos. • Describe basicamente os movementos implicados. • É capaz de enumerar as características do modelo técnico e autoavaliarse. • Prodúcese unha mellora na execución técnica. • Emprega fundamentos técnico-tácticos en distintas situacións. • Describe e emprega sistemas básicos defensa-ataque. • Fai unha análise crítica das decisións adoptadas tácticamente.

<p>2ª AVA</p>	<p>§ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>§ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>§ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>§ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>§ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>§ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>§ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coitado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p> <p>§ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>§ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar as partes da sesión de EF. • Preparar e dirixir un quecemento. • Respectar a compañeiros, material e profesorado. • Coñecer e respectar medidas básicas de seguridade na práctica de AF. • Empregar, de xeito coherente, as tecnoloxías na exposición de fichas, traballos. • Mellora a súa condición física. • Coñecer a postura correcta en distintas situacións e enumerar os efectos dunha mala postura. • Relaciona AF e saúde. • Golpes básicos do Bádminton e execución técnica en situación real de xogo. • Cubrir Ficha de autoavaliación. • Describe e executa modelos técnicos. • Coñece e aplica fundamentos técnicos e tácticos en situación real. • Executa sistemas defensa-ataque. • Rugby Tag: Regulamento. Elementos técnicos básicos, pase, bote e tiro a portería. Execución dun circuito técnico. • Exercicios de flexibilidade para cada músculo superficial. • Analizar o resultado.
----------------------	--	--

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

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

§ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.

§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

§ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

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

§ EFB1.4.1. 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.

§ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.

§ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.

§ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

§ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

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

EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.

§ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.

§ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.

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

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

EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

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

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

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

EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.

EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.

EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

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

- Enumerar as partes da sesión de EF.
- Preparar e dirixir un quecemento.
- Respectar a compañeiros, material e profesorado.
- Coñecer e respectar medidas básicas de seguridade na práctica de AF.
- Empregar, de xeito coherente, as tecnoloxías na exposición de fichas, traballos.
- Improvisar tentando comunicar emocións.
- Deseña e executa bailes e danzas sinxelas.
- Mellora a súa condición física.
- Coñecer a postura correcta en distintas situacións e enumerar os efectos dunha mala postura.
- Relaciona AF e saúde.
- Factores determinantes da velocidade, e relevos. Tipos de técnicas.
- Cubrir Ficha de autoavaliación.
- Describe e executa modelos técnicos.
- Coñece e aplica fundamentos técnicos e tácticos en situación real.
- Executa sistemas defensa-ataque.
- As Artes Marciais. Historia e técnicas básicas defensa-ataque. Execución dunha rutina.
- Xoquei: Circuito de coordinación, pase e tiro de precisión. Regulamento.
- Ser capaces de orientarse en base a pistas e realizar un croquis do entorno próximo para chegar a un punto.

INSTRUMENTOS, PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Participación	30%	Participación activa nas sesións de EF	
Procedementos	50%	Probas obxectivas prácticas	
Conceptos	20%	Exames escritos ou orais, fichas.	

CRITERIOS e PROCEDIMENTO DA CUALIFICACIÓN

Ao comezo de curso os alumnos realizarán unha avaliación inicial que constará dun circuíto de axilidade. En relación ós contidos teóricos, realizarán un test de coñecementos básicos comúns ás distintas unidades didácticas, recollendo como mínimo preguntas sobre o sistema muscular, óseo e condición física. O número mínimo de probas por avaliación son dúas. A nota de cada avaliación dividirase en tres partes, **teórica, práctica e participación**, coas seguintes porcentaxes:

- Parte teórica valerá un 20% do total da área. Exame teórico. Mínimo para facer media 1 punto.
- Parte práctica suporá un 50% do total. Mínimo para facer media 2.5 pts.
- Parte Participación: será de 30%. Descontarase 0.30 puntos por cada negativo acumulado. Máximo cinco negativos. Máis de cinco negativos implicará suspenso automático da avaliación. Mínimo para facer media 1.5 puntos. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. Neste exame o alumnado poderá examinarse de contidos teórico-prácticos non superados nas anteriores avaliacións. En calquera caso, e a criterio do profesorado, poderá facer exames de recuperación en calquera momento do curso co ánimo de facilitar a progresión do alumnado, sempre que o considere oportuno. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**