

GUÍA DIDÁCTICA DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º CURSO DE BACHARELATO

CURSO 2023/2024

1. METODOLOXÍA

Na ensinanza a distancia semipresencial a aprendizaxe enténdese como un proceso no que o alumno, ti, es o protagonista principal, orientado e guiado polo profesor-titor a través de titorías presenciais. Este cambio de protagonismo supón que debes de asumir un papel máis activo na túa aprendizaxe, aprender a organizar os tempos de estudo e a comunicarte e expresarte a través da realización das actividades propostas polo profesor-titor, que che van a axudar a construír o teu propio coñecemento e valorar a través dos criterios de avaliación que se propoñen en cada unha das unidades didácticas en que medida vas conseguindo os obxectivos da materia. Polo tanto, a educación a distancia semipresencial debes entendela como un proceso de “comunicación educativa”, que se pode romper se falla algún dos elementos.

Para que esta comunicación activa sexa posible, utilizaremos dous tipos de titorías: as titorías lectivas (presenciais) e as titorías de orientación (non presenciais).

- As titorías lectivas consisten nunha sesión semanal para cada materia, á que tes que asistir de forma obrigatoria para facilitar o proceso de ensinanza (agás en circunstancias acreditadas, previa petición á coordinadora de Bacharelato). As titorías lectivas dedicaranse a abordar co alumnado os aspectos fundamentais da materia, incidindo especialmente nos contidos procedimentais. Cada sesión comezará polo plantexamento de cuestións relacionadas coa materia traballada na sesión da semana anterior. Continuarase coa resolución de problemas/actividades, e aclaración dos aspectos máis complexos onde se observa una falla de comprensión, ou daqueles que resulte evidente que non chegaron de xeito claro os alumnos e alumnas. Unha vez concluído este punto, pasarase a desenvolver os contidos seguintes que se traballarán na sesión, co apoio dos materiais e recursos que se citan no apartado correspondente.
- As titorías de orientación son varias horas semanais que figuran no horario do profesor da materia para consultar dúbidas, asesoramento e orientación. Servirán para solucionar as dúbidas que che poidan xurdir no estudo da materia ou problemas atopados no desenvolvemento do teu traballo autónomo.

Titoría lectiva mañá	Mércores 12:15-13:00
Titoría lectiva tarde	Luns 19:45- 20:30
Titorías de orientación	Luns 18:15-19:00 Venres 10:45-12:15

2. MATERIAIS E RECURSOS

- Aula virtual do EPAPU EDUARDO PONDAL, onde aparecerán todos os apuntes, en galego, e distintos materiais de apoio utilizados nas titorías. **NON HAI LIBRO DE TEXTO.**
- Material de apoio que se entregue ou aconselle o profesor nas titorías lectivas (recórdase a obriga de asistencia).
- Recursos bibliográficos. O Centro dispón de biblioteca na que ademais da consulta e préstamos de libros, revistas, etc, existen ordenadores con conexión a internet, que o alumnado pode utilizar como apoio didáctico.

3. TEMPORALIZACIÓN

A seguinte temporalización ten carácter orientativo, podendo variar a orde das unidades e/ou as datas das probas segundo o desenrolo do curso, as necesidades e organización do centro. Na proba da primeira avaliación corresponderase as unidades da 1 á 5, na segunda avaliación a proba incluírá as unidades da 6 á 8, e para a derradeira avaliación a proba constará das unidades 9 á 12. Deste xeito quedan distribuídas como se amosa a continuación da táboa, podendo variar por mor de diferentes acontecementos.

AVALIACIÓN	Bloques de contidos: Decreto 157/2022	UNIDADES
1ª	Bloque 1: Vida activa e saudable Bloque 2: Organización e xestión da actividade física Bloque 3: Resolución de problemas en situacións motrices Bloque 4: Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices	1. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE 2. O QUECEMENTO 3. A RESISTENCIA 4. A FLEXIBILIDADE. A RESPIRACIÓN. A RELAXACIÓN 5. O BÁDMINTON
2ª	Bloque 3: Resolución de problemas en situacións motrices Bloque 4: Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices	6. A FORZA 7. A VELOCIDADE 8. O BALONCESTO
3ª	Bloque 1: Vida activa e saudable Bloque 5: Manifestacións da cultura motriz Bloque 6: Interacción eficiente e sustentable coa contorna	9. AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADE FÍSICA 10. AS ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL 11. A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA 12. XOGOS TRADICIONAIS

4. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

U.D.1. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1.2 Incorporar de forma autónoma, e segundo as súas preferencias persoais, os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural e relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, reflexionando sobre a súa relación con posibles estudos posteriores ou futuros desempeños profesionais.

1.3 Actuar de forma crítica, comprometida e responsable ante os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal e os comportamentos que poñan en risco a saúde, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade á información recibida.

U.D. 2. O QUECEMENTO

2.1 Coñecer e implementar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da actividade física, así como para a aplicación de primeiros auxilios ante situacións de emerxencia ou accidente, poñendo en práctica normas de seguridade individuais e colectivas, identificando as posibles transferencias que estes coñecementos teñen ao ámbito profesional e ocupacional.

2.2 Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.

2.3 Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.

U.D. 3. A RESISTENCIA

3.1 Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.

3.2 Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.

3.3 Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.

3.4 Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.

U.D. 4. A FLEXIBILIDADE. A RESPIRACIÓN. A RELAXACIÓN

3.1 Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.

3.2 Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.

3.3 Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.

3.4 Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.

U.D 5. O BÁDMINTON

4.1 Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.

4.2 Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.

4.3 Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e

rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.

U.D. 6. A FORZA

3.1 Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.

3.2 Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.

3.3 Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.

3.4 Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.

U.D. 7. A VELOCIDADE

3.1 Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, xestionando autonomamente calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso de forma eficiente, creativa e axustada aos obxectivos que se pretendan alcanzar.

3.2 Solucionar de forma autónoma situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos con fluidez, precisión e control, aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación e adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.

3.3 Identificar, analizar e comprender os factores clave que condicionan a intervención dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade na realización de xestos técnicos ou situacións motrices variadas, identificando erros comúns e propoñendo solucións para estes.

3.4 Colaborar mostrando iniciativa durante o desenvolvemento de proxectos e producións motrices, liquidando de forma coordinada calquera imprevisto ou situación que poida ir xurdindo ao longo do proceso.

U.D. 8. O BALONCESTO

4.1 Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.

4.2 Establecer mecanismos de relación e entendemento co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activa, reflexiva e criticamente fronte aos estereotipos, as actuacións discriminatorias e a violencia, así como coñecer as estratexias para a súa prevención, detección precoz e abordaxe.

4.3 Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.

U.D. 9. AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADE FÍSICA

1.1 Planificar, elaborar e poñer en práctica de maneira autónoma un programa persoal de actividade física dirixido á mellora ou ao mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, segundo as necesidades e intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal, avaliando os resultados obtidos.

1.4 Empregar de maneira autónoma aplicacións e dispositivos dixitais relacionados coa xestión da actividade física, respectando a privacidade e as medidas básicas de seguridade vinculadas á difusión pública de datos persoais.

U.D. 10. AS ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

6.1 Promover e participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais terrestres ou acuáticas, interactuando con elas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir reducindo ao máximo a súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións dirixidas á conservación e mellora das condicións dos espazos nos que se desenvolvan.

6.2 Practicar e organizar actividades físico-deportivas no medio natural e urbano, asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas para previr e controlar os riscos intrínsecos á propia actividade derivados da utilización dos equipamentos, a contorna ou a propia actuación dos participantes.

U.D. 11. A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA

5.3 Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas, con e sen base musical, aplicando con precisión, idoneidade e coordinación escénica as técnicas expresivas máis apropiadas a cada composición para representalas ante as súas compañeiras e compañeiros ou outros membros da comunidade.

U.D. 12. XOGOS TRADICIONAIS

5.1 Organizar e practicar diversas actividades motrices, valorando o seu potencial como posible saída profesional e analizando os seus beneficios desde a perspectiva da saúde, o gozo, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, esforzo, liderado e empatía ao asumir e desempeñar distintos roles relacionados con elas.

5.2 Comprender e contextualizar a influencia cultural e social das manifestacións motrices máis relevantes no panorama actual, analizando as súas orixes e a súa evolución ata a actualidade e rexeitando aqueles compoñentes que non se axusten aos valores dunha sociedade aberta, inclusiva, diversa e igualitaria.

5. CONTIDOS MÍNIMOS

U.D.1. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Conceptos de saúde e actividade física
- A actividade física saudable
- A actividade física saudable fronte ao sedentarismo
- A dieta equilibrada
- Frecuencia cardíaca e intensidade do esforzo
- Hidratación e exercicio físico
- Posturas corporais saudables

- Efectos do consumo do tabaco e o alcohol sobre a saúde

U.D. 2. O QUECEMENTO

- Concepto
- Efectos do quecemento
- Obxectivos
- Tipos de quecemento
- Condicións básicas para o deseño dun quecemento

U.D. 3. A RESISTENCIA

- Definición de resistencia
- Tipos de resistencia: aeróbica e anaeróbica
- Sistemas de adestramento continuos e fraccionados
- Beneficios do adestramento de resistencia
- Máquinas para traballar a resistencia nun ximnasio

U.D. 4. A FLEXIBILIDADE. A RESPIRACIÓN. A RELAXACIÓN

- A flexibilidade. Factores condicionantes
- Métodos de adestramento dinámicos e estáticos
- Consideracións a ter en conta no traballo de flexibilidade
- Vantaxes do traballo de flexibilidade
- A respiración. Tipos de respiración
- A respiración e a actividade física
- Exercicios de respiración
- A relaxación
- Principais técnicas de relaxación

U.D 5. O BÁDMINTON

- Aspectos regulamentarios
- Aspectos técnicos
- Aspectos tácticos
- Autorregulación emocional e interacción social

U.D. 6. A FORZA

- Definición
- Tipos de forza
- Desenvolvemento e evolución da forza

- Métodos de adestramento/desenvolvemento da forza
- Factores que determinan o nivel de forza
- Beneficios do adestramento de forza

U.D. 7. A VELOCIDADE

- Definición
- Tipos de velocidade
- Os métodos de adestramento
- Beneficios do traballo de velocidade

U.D. 8. O BALONCESTO

- Aspectos regulamentarios
- Aspectos técnicos
- Aspectos tácticos
- Autorregulación emocional e interacción social

U.D. 9. AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADE FÍSICA

- A planificación do adestramento deportivo
- A avaliación das capacidades básicas
- Deseño dun plan persoal de actividade física

U.D. 10. AS ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

- As actividades físicas na natureza
- Sendeirismo
- Tipos de sendeiros: clasificación
- Sinalizacións dos roteiros e sendeiros
- O material básico para a practica do sendeirismo
- Consellos para a practica do sendeirismo e o montañismo

U.D. 11. A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA

- A expresión corporal e a actividade física
- O aeróbic
- Normas básicas para a práctica do aeróbic
- Partes dunha sesión de aeróbic
- Os movementos en aeróbic

- A música
- Beneficios da practica do aeróbic
- Modalidades dentro do aerobic

U.D. 12. XOGOS TRADICIONAIS

- Principais xogos tradicionais galegos.
- Características e historia

5. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Realizaranse tres avaliacións de carácter formativo ao longo do curso. Rematado o período lectivo, procederase á realización da avaliación final do alumnado. A finais de xuño terá lugar a avaliación extraordinaria.

A avaliación da aprendizaxe farase en función dos seguintes instrumentos:

Probas escritas/ Táboas de indicadores.

Estas probas permiten valorar e cualificar os coñecementos do alumnado, así como o proceso de aprendizaxe. Este instrumento suporá unha porcentaxe do 80% da nota da avaliación. En función da natureza dos temas explicados, as probas escritas constarán de preguntas dalgunha das seguintes modalidades:

- Preguntas de resposta curta: definicións, vocabulario, interpretacións de esquemas.
- Preguntas tipo test nas que o alumno ou alumna terá que analizar e interpretar se as opcións propostas para cada un dos enunciados son correctas ou non.
- Preguntas de verdadeiro/falso.
- Preguntas de completar frases, relacionar conceptos, completar esquemas...
- Preguntas de resposta ampla (tema a desenvolver), que poderán estar relacionados co desenvolvemento dalgún tema, así coma a análise e interpretación de datos ou cifras referidas a unha determinada situación na que o alumnado terá que relacionar e sintetizar aspectos de interese da materia.

A información da cualificación de cada pregunta farase no momento da proba escrita. Haberá un mínimo dunha proba escrita por avaliación que abarcará exclusivamente as unidades didácticas que forman parte da programación da materia para ese período avaliativo.

Dependendo do carácter da unidade, tamén poderá consistir na revisión dunha tarefa de entrega obrigatoria a través dun instrumento de tipo táboa de indicadores (rúbrica, escala de estimación, lista de cotexo...). Neste caso suporá unha ponderación proporcional ó resto das unidades que se inclúan na proba escrita (se son 4 unidades e 3 van a proba escrita: 60% proba 20% táboa de indicadores). Neste caso informarase dos tempos de entrega cunha marxe suficiente para a mesma.

O traballo diario e semanal.

Este criterio suporá una ponderación dun 20% sobre a nota da avaliación. Considerándose neste aspecto o traballo do alumno ou alumna e a súa participación na realización das actividades propostas, tanto dentro da aula como fóra dela.

A nota de cada avaliación será o resultado de aplicar as anteriores ponderacións.

Cualificación final

Considerárase aprobado/a o alumno/a que obteña unha **nota igual ou maior a 5**.

A nota final de xuño será aproximadamente a nota media das tres avaliacións, se ben se terá en conta a evolución, positiva ou negativa, do alumno/a ó longo do curso, tendo presente o principio de avaliación continua. O centro establecerá de forma oficial un calendario das probas escritas finais para cada unha das avaliacións.

Cando a cualificación obtida, tanto trimestral como final, for un resultado con decimais, por defecto aplicarase o seguinte:

-se o decimal está entre 0 e 49 o número da nota enteira será o mesmo que sen decimais.

-se o decimal está entre 5 e 99 o número enteiro redondearase para o inmediatamente superior.

En calquera caso, se por análise da persoa docente e/ou o conxunto da Xunta de Avaliación, a progresión do alumnado argumenta a este/a/s a conveniencia de non aplicar o anterior por defecto, atendendo a razóns pedagóxicas, isto será o que prevalecerá.