

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. CURSO 2019/2020

CENTRO: IES ARCEBISPO XELMÍREZ II
MATERIA: Educación Física
DEPARTAMENTO: Educación Física
DATA: 12 de Maio de 2020

Instrucións do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento do terceiro trimestre do curso académico 2019/20, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

ÍNDICE

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
2. Avaliación e cualificación.
3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)
4. Información e publicidade.

1º ESO

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
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.	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.
B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
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 autoexigencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

2º ESO

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
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.
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	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.
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.
B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplícalos 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.
	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
	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.
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.
	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.

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.
	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	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.
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
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.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
	EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.
	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	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, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

4º ESO

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.
	EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.
B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
	EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
	EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
	EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
	EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
	EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.

1º BACHARELATO

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física	EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.
	EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.
B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.
	EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.
	EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.
	EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.
B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.
	EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.
B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.	EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.
	EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.

2. Avaliación e cualificación

Avaliación	<p><u>Procedementos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seguimento sistemático do traballo do alumnado. 2. Análise da produción do alumnado. 3. Interacción do alumnado.
	<p><u>Instrumentos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lista de Control para o rexistro da entrega das tarefas en prazo e forma, da comunicación co alumnado, e da súa actividade nas plataformas dixitais. 2. Valoración das tarefas realizadas polo alumnado: Probas escritas con preguntas teóricas e resolución escrita de casos prácticos. Aplicacións prácticas mediante evidencias de aprendizaxe (fotos ou vídeos enviados polo alumnado) 3. Rexistro da interacción do alumnado a través de medios como correo electrónico, abalarmobil, plataformas telemáticas (en particular foros e servizos de mensaxería como instrumento de comunicación) e outros, como evidencia do seu interese e traballo.
Cualificación final	<p>a) <u>Alumnado aprobado en marzo</u></p> <p>Calcularase a media ponderada das notas obtidas polo alumn@ na 1ª e 2ª avaliación (criterio que xa estaba na Programación didáctica), podendo subir ata 1,5 puntos esta cualificación, se hai evidencia dun traballo ben realizado, constante e con garantía de ser da persoa á que hai que avaliar.</p> <p>Para a suba da nota deste alumnado, aplicaranse as seguintes porcentaxes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Entrega</u> Material en tempo e forma: 30 % - <u>Calidade</u> do material entregado: 70 % <p>Ademais, tal e como se reflexa na Programación Didáctica, a suba de nota en número enteiro farase a partir do decimal 0,75.</p> <p>b) <u>Alumnado que deba recuperar:</u></p> <p>Valoración das tarefas, atendendo á constancia do traballo, interese, puntualidade da entrega, calidade, e certas garantías de ser realizado pola persoa á que hai que avaliar.</p> <p>Para a Recuperación deste alumnado, aplicaranse as seguintes porcentaxes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Entrega</u> Material en tempo e forma: 50 % - <u>Calidade</u> do material entregado: 50 % <p>A cualificación deste alumnado que recupere a/as avaliación/s suspensas será de 5 en dita/s avaliación/s.</p> <p>Tamén terán a opción de subir a súa nota, coas mesmas condicións que o resto de alumnado citadas no apartado a) anterior, pero como máximo en 1 punto, se hai evidencia dun traballo ben realizado e constante a maiores do traballo de recuperación.</p>

2. Avaliación e cualificación	
Proba extraordinaria de setembro	<p>Se as circunstancias o permiten, realizarase segundo o previsto na Programación Didáctica aprobada a inicios de curso, coa diferenza de que se centrará nos estándares de aprendizaxe indicados no apartado 1.</p> <p>De non ser posible a súa realización, adoptaranse as medidas que estableza a Consellería de Educación</p>
Alumnado de materia pendente	<p>Teranse en conta os Criterios de Avaliación considerados esenciais e imprescindibles do curso anterior.</p> <p>Concretamente:</p> <p>Alumnado de 2º ESO coa materia de EF de 1º ESO pendente (só hai en este curso alumnado coa materia pendente).</p> <p>Criterios de Avaliación de 1º ESO que se relacionan: B1.1. / B1.3. / B1.5. / B3.1. / B3.2. (Reflexados no apartado 1 de este documento)</p>
	<p>Criterios de cualificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rexistro da entrega das tarefas en prazo e forma (50 % da cualificación) - Valoración das tarefas entregadas polo alumn@, atendendo á constancia, interese, calidade e certas garantías de ser realizado polo alumn@ ó que hai que avaiar. (50 % da cualificación) <p>A cualificación dos aprobados será de 5.</p>
	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación:</p> <p>Os mesmos que os expresados con carácter xeral ao comezo deste apartado</p>

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e ampliación)	
Actividades	<p>Empregamos co noso alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios escritos, con preguntas tipo test, curtas e a desenvolver. - Casos prácticos. (Actividades de resolución práctica explicadas de forma escrita). - Traballos de deseño de actividades (escrito). - Execución práctica das actividades deseñadas pol@s alumn@s (evidencia de aprendizaxe mediante imaxes ou vídeos).
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)	<p>Metodoloxías activas que fomenten a transferencia do aprendido e o desenvolvemento da autonomía persoal e a competencia de aprender a aprender, mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumnado con conectividade: <ul style="list-style-type: none"> - Emprego da Aula Virtual do centro. - Uso de RRSS nas que poder seguir diferentes actividades físicas para manterse activ@s na situación actual, como adestramentos, xogos, retos... (Instagram e TikTok) <p>Estas actividades das RRSS foron voluntarias, co obxectivo de <u>manter</u> e <u>mellorar</u> a <u>saúde</u> do noso alumnado e da súa familia, animándoos a participar xuntos, e enviando notificación previa ás familias.</p> • Alumnado sen conectividade: <ul style="list-style-type: none"> - Preparouse material impreso coas tarefas e a información precisa para a súa realización, pero non foi necesario xa que todo o alumnado obtivo medios para se conectar.
Materiais e recursos	<p>Todos os materias empregados están na Aula Virtual do centro, enviando ademais por correo dito material a todo o alumnado que así o solicite.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apuntes da materia de EF. <p>Todos os recursos empregados están tamén referenciados en dita Aula Virtual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enlaces a vídeos, textos ou webs con información relevante sobre os nosos contidos.

4. Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	<p>Para informar ó alumnado empregamos os seguintes medios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abalarmóbil. - Correo electrónico. - Mensaxería e foros da Aula Virtual. - Chamadas telefónicas. <p>Tamén se puxo a comunicación co alumnado en coñecemento do titor/a.</p>
Publicidade	Publicación na páxina web do centro.