

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

IES AS INSUAS

CURSO 2021-2022.

ÍNDICE

1.	<i>Introdución e contextualización.....</i>	<i>1</i>
2	<i>Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.....</i>	<i>5</i>
3	<i>Concreción de obxectivos por curso.....</i>	<i>10</i>
4	<i>Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable.....</i>	<i>12</i>
4.1	<i>Temporalización.....</i>	<i>15</i>
4.2	<i>Procedementos e instrumentos de avaliación.....</i>	<i>15</i>
5.	<i>Concrecións metodolóxicas que require a materia.....</i>	<i>17</i>
6.	<i>Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar.....</i>	<i>22</i>
7.	<i>Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....</i>	<i>23</i>
8.	<i>Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente.....</i>	<i>26</i>
9.	<i>Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación da materia pendente.....</i>	<i>26</i>
10.	<i>Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados.....</i>	<i>27</i>
11.	<i>Medidas de atención á diversidade.....</i>	<i>28</i>
12.	<i>Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.....</i>	<i>30</i>
13.	<i>Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico.....</i>	<i>32</i>
14.	<i>Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.....</i>	<i>33</i>

1. Introducción e contextualización.

INTRODUCCIÓN

Por causa da pandemia do COVID-19, e debido as medidas e protocolos vixentes de seguridade e hixiene (desinfección de materiais, distancia de seguridade, uso da máscara,...), neste curso 2021-2022 seguiremos coa programación que se foi desenvolvendo nos últimos cursos para adaptala a nova situación.

En Educación Física, e dadas as circunstancias, intentaranse adaptar dentro do protocolo vixente os contidos mais axeitados e evitar deportes de contacto e de compartir material.

Como novidade neste curso 2021-2022, é a nova plataforma virtual a utilizar, se a docencia é non presencial. No IES As Insuas, utilizarase a plataforma virtual Moodle. É o primeiro curso que a utiliza o alumnado e o profesorado, xa que en cursos pasados aera Classroom.

O departamento de Educación Física, tamén utilizará Edixgal en todos os cursos. Será unha programación flexible, xa que tendo en conta o elemento práctico da materia, priorizarase a teoría en caso de confinamento.

CONTEXTUALIZACIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

* LEI ORGÁNICA 8/2013 DO 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

*Decreto 86/2015 de 25 de xuño onde se establece o currículo de Educación secundaria obligatoria.

*Protocolo ao contexto da COVID-19 nos centros de Ensino non universitario de Galicia para o curso 2021-2022. Versión 06/07/21.

ENTORNO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

O IES As Insuas atópase situado en Serres, hoxe integrado en Muros e os/as alumnos/as proveñen das localidades de Louro, Esteiro, Tal, Abelleira e Torea que conforman un radio de entre 6 e 10 kilómetros. O centro é relativamente novo, xa que inagurouse fai uns dezaseis anos.

O centro acolle ensinanzas de Ensino Secundario Obrigatorio, con unha liña en 1º, en 2º e 4º e dúas en 3º, cun total de 94 alumnos/as. Case na súa totalidade son galegofalantes.

O alumnado que desexe facer bacharelato, ciclos formativos ou ESA terán que ir o IES Fontexería, situado a 200m do noso centro, segundo a especialidade elexida.

O nivel socioeconómico e cultural das familias é de clase media-baixa.

En liñas xerais, o funcionamento do centro pode ser considerado como bo, non destacando pola conflitividade, e os resultados académicos encóntranse dentro da normalidade.

O CENTRO

A Comunidade Educativa está formada polo profesorado, persoal non docente, alumnado e pais do alumnado. A participación destes membros canalízase a través dos "órganos e asociacións do Centro": Consello Escolar, Claustro, Comisión de Coordinación Pedagóxica, reunión dos Departamentos Didácticos, ANPA e Xunta de Delegados. Este curso 2021-2022, as reunións celebráranse telemáticamente a través da plataforma Webex Meet.

O cadro de persoal de profesorado está formado por 16 e con 2 membros no Departamento de Orientación. Neste curso, o 65% do profesorado ten destino definitivo. O departamento de Orientación (Orientador/a e PT) é provisional.

NORMAS DO DEPARTAMENTO

O departamento de Educación Física esta composto por unha profesora: Cristina de Prada Creo.

Os criterios de avaliación non se modifican dos detallados na programación, pero respecto diso neste apartado cabe recordar que a cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a os tres ámbitos nos que baseamos a avaliación: os conceptos, os procedementos e as actitudes e valores. Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os procedementos son os que terán maior peso á hora de obter a cualificación do alumno, pero para evitar o abandono de os demais ámbitos do aprendizaxe, o alumno terá que superar en un 40% a nota de cada un dos ámbitos.

No caso de ensinanza non presencial, a porcentaxe variaríaa.

PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN

	PRESENCIAL	NO PRESENCIAL
CONCEPTUAIS	30%	50%
PROCEDIMENTAIS	50%	30%
ACTITUDINAIS	20%	20%

NORMAS COVID EDUCACIÓN FÍSICA

- 1- Cando se teña EF, o alumnado acudirá con roupa de deporte.
- 2- O alumnado esperará na aula á profesora para baixar ao pavillón.
- 3- Todo o alumnado terá que usar máscara, a excepción de aqueles que presenten un informe médico desaconsellándolo.
- 4- No exterior, e si menteñen unha distancia superior a 3 metros, poden quitar a máscara, sempre e cando a profesora o permita.
- 5- Ao entrar no Pavillón, haberá que limparse as mans con xel hidroalcohólico e depositar a mochila, neceser... nas X marcadas nas gradas.
- 6- Ao comezar a clase a profesora, pulverizará o material que vai usar o alumnado, e este o limpará con panos desbotables, que os tirará na papeleira.
- 7- Si se cambian de camiseta, irán aos baños de un en un.

SESIÓNS

Durante as sesións mostrarase unha actitude positiva, respecto aos compañeiros e profesores así como un adecuado coidado do material, tanto no seu uso como traslado, e instalación. As sesións prácticas terán a seguinte estrutura:

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.
- Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...
- 5 minutos antes de finalizar a clase volveremos aos vestiarios a cambiarnos e ducharnos.

ASISTENCIA

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas deben xustificarse sempre.

Faltas xustificadas: será necesario presentar (non entregar) o xustificante ao profesor de Educación Física no prazo dunha semana tras a falta, *senón considerárase como non xustificada*.

EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS)

Exención total: por motivos médicos a lexislación establece que estes alumnos deben estar exentos da práctica, polo tanto deben asistir a clase normalmente e participar naqueles contidos que sexan adecuados para eles. Ademais deberán presentar un certificado médico que avalíe a súa problemática para realizar adaptación curricular se é o caso.

Exención temporal: serán aqueles alumnos que durante un certo período de tempo non poidan realizar a práctica por motivos médicos (xustificados). Estes alumnos deberán asistir a clase e realizar traballos paralelos a determinar segundo o caso, e os contidos procedimentais valoraranse a través deles.

Para alumnos/as con NEE o que no realicen a práctica durante un período prolongado, realizarán un traballo escrito proposto polo profesor, o polo alumno/a, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica.

2. Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.

Estándares de aprendizaxe avaliáveis: especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado. Deben contribuír a facilitar o deseño de probas estandarizadas e comparables.

Competencias: capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

Bloque 1:Contidos común en Educación Física

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Grao mínimo de consecución de cada estándar	Instrumentos avaliación
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PE,PO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) Aprender a aprender 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza quecementos e fases finais da sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,PO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respecta os hábitos de aseo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,OA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aмосa tolerancia e deportividade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,OA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colabora nas actividades grupais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,TG;OA

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Grao mínimo de consecución de cada estándar	Instrumentos de avaliación
consecución dos obxectivos.			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respecta as demais persoas dentro do labor 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,TG;OA

<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respecta o seu contorno 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coñece os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coñece as actividades físico-deportivas e artístico-expresivas que poidan supor un elemento de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI

		contorno.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA DIXITAL (CD) ▪ COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA DIXITAL (CD) ▪ COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expón traballos sinxelos relacionados coa actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza técnicas corporais básicas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,PP
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,PP
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI, OA

Bloque 3. Actividade física e saúde

<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coñece de xeito básico a alimentación saudable 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI,PE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabe que é a frecuencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI, PO

controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) APRENDER A APRENDER	cardíaca e cómo obtenela	
▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	▪ Identifica de xeito básico as actividades físicas	▪ TI,PE
▪ EFB3.2.1. Inicíase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA)	▪ Inicíase na participación activa das actividades	▪ TI,PP
▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA)	▪ Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento	▪ TI,PP
▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Aplica os fundamentos de hixiene postural	▪ TI,PP

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Aplica os aspectos básicos das técnicas	▪ TI,PP
▪ EFB4.1.2. Describe a forma	▪ APRENDER A APRENDER	▪ Coñece a forma	▪ TI,PP

de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	(CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	de realizar os movementos	
▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida	▪ TI,PP
▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Pon en práctica técnicas básicas de orientación	▪ TI,PP
▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos, respectando o regulamento.	▪ TI,OA,PP
▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa	▪ TI,OA,PP
▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	▪ Pon en práctica toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición	▪ TI,OA,PP

LEENDA INSTRUMENTOS:

PE: Proba Escrita

PP: Proba Práctica

TG: Traballo en Grupo

PO: Proba Oral

TI: Traballo Individual

OA: Observación na Aula.

3. Concreción dos obxectivos.

Logros que o alumnado debe alcanzar ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe intencionalmente planificadas para tal fin. A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

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 materias, 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.

l) 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.

m) 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.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

ñ) 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.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

4. Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable:

1. Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas: **UD: Facemos deportes de raqueta.**

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Mellora o seu nivel de execución e aplicación respecto de ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, auto esixencia e superación.

2. Interpretar e producir accións motrices con finalidade artístico-expresivas, utilizando técnicas depresión corporal e outros recursos: **UD: Exprésome co meu corpo.**

- Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefijado
- Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.
- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas na actividades artístico-expresiva traballada.
- Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes: **UD: Iniciación ao hóckey.**

- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a súa aplicabilidade a situacións similares.

4. Recoñecer os factores que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde. **UD: Móvome e coidome.**

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas .
- Relaciona as principais adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos diferentes factores da condición física.
- Aplica de forma autónoma procedementos para autoevaluar os factores da condición física.
- 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 especialmente o tabaquismo.

5. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo. UD: Móvome e coidome UD: Exprésome co meu corpo. UD: Facemos ximnasia

- Participa activamente en mellóraa das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable.
- Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- Aplica os fundamentos de hixene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica con mellóraa da calidade de vida.

6. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas características das mesmas. UD: Móvome e coidome

- Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de forma autónoma e habitual.

7. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á

preparación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas. **UD: Móvome e coidome UD: Iniciación ao hóckey. UD: Exprésome co meu corpo.**

- Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como de espectador.

- Colabora nas actividades de grupo, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

- Respecta aos demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

8. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna. **UD: Xogando na natureza.**

- Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físicodeportivas.

- Respecta a contorna e valórao como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas. Analiza críticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

9. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motrices que conlevan, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento: **UD: Exprésome co meu corpo. UD: Facemos ximnasia.**

- Describe os protocolos a seguir para activar os servizos de urxencia e de protección da contorna.

10. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións . **UD: Móvome e coidome. UD: Xogamos como antes.**

- Elabora documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son,...), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información

- Expón e defende traballos elaborados individualmente ou en grupos pequenos.

4.1.TEMPORALIZACIÓN.

1º curso de E.S.O.

1ª avaliación: 12 semanas	U.D.1 Móvome e coidome	6 semanas
	U.D.2 Facemos deportes de raqueta	6 semanas
2ª avaliación: 10 semanas	U.D.3 Xogamos ao hockey	5 semanas
	U.D.4 Facemos ximnasia	5 semanas
3ª avaliación: 11 semanas	U.D.6 Xogos predeportivos	5 semanas
	U.D.7 Exprésome co meu corpo	6 semanas
	U.D.8 Xogando na natureza	1 semana

4.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

- Observación Sistemática . Consiste en rexistrar , utilizando unha escala ou lista de observación, de forma sistemática as puntuacións habituais dunha sesión ou situacións concretas. Faranse de dúas formas:

Rexistrarase:

→ Conduas ou aprendizaxes sen ningún tipo de inventario previo, é dicir, anótase todo o que resulte significativo.

→ O observado en determinadas sesións sobre o grupo de alumnos ou alumnas determinado que van rotando, ou, sobre aqueles/as que participen en accións de interese.

- Ensaio Propoñemos tarefas ao alumno ou alumna (escritas ou motrices) illadas ou enlazadas, en situación de proba ou exame. Poderán ser de dúas formas:

1. A profesora indica as condicións de execución, límites, tempos e características.

2. Non se detalla o anterior. O alumno/a realiza unha libre interpretación ou execución da tarefa

- Probas obxectivas

Consiste en responder de forma escrita ou oral, preguntas non suxeitas a posibles interpretacións.

Utilizaremos este procedemento unha vez ao trimestre como mínimo sobre temas teóricos.

- Traballos de recompilación ou investigación

Consiste en realizar un traballo sobre temas propostos pola profesora, individual ou en grupo.

Algúns destes traballos requiren a revisión e consulta da bibliografía necesaria e contribúen ó fomento da lectura e o uso das novas tecnoloxías para a súa presentación.

- Lecturas recomendadas

Avaliación.

Distinguímos tres momentos de avaliación:

✓ Inicial: Realízase antes do proceso e ten como finalidade coñecer o punto de partida dos alumnos e alumnas para emitir diagnósticos, aventurar hipóteses de traballo e establecer requisitos previos para novas aprendizaxes. Son instrumentos útiles para esta avaliación as

✓ Formativa: Sitúase ao longo do proceso de ensino-aprendizaxe trata de verificar, co requisito da continuidade, o contraste entre a hipótese de traballo e a realidade.

✓ Sumativa: Ao final dunha Unidade Didáctica, curso ou etapa co fin de tomar decisións en torno á consecución de obxectivos e á promoción dos alumnos.

5. Concrecións metodolóxicas da materia.

O respecto aos **principios metodolóxicos** está presente ao longo de toda a programación, xa que se foron seguindo na elaboración dos distintos apartados que estamos a desenvolver.

Así, partimos do nivel do alumnado, respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da E.F., e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, formúlanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc.

Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc.

Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento xurda, da interacción cos compañeiros a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal.

Teremos en conta tamén a interdisciplinariedade na medida do posible, abordando o ensino da E.F. como un materia máis que coopera á consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso.

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Nós apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos **o noso espazo** de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao

alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física que xa veñen en soporte informático.

Así mesmo, empregaremos o aula do grupo para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e o encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas.

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: xa virán con roupa deportiva da casa, o alumnado esperará á profesora na aula para baixar ao pavillón, limparse as mans co xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.... Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar ó alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se

motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. O material será desinfectado ao rematar cada sesión. Cada alumno/a fará unha fila , a profesora pulverizará o material (esterilla, balón...) e o/a alumno/a o limpará con panos desbotables.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte.

Optimización das partes da sesión. Xeralmente as sesións de educación física divídense basicamente en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de **rutinas**.

- Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.

- Cambio de Indumentaria: O alumnado, virá cambiado de casa
- Hábitos Hixiénicos: Poderán cambiarse de camiseta. Entrarán de 2 en 2 nos vestiarios, mantendo a distancia de seguridade
- Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por todo o alumnado participante e desinfectado.

Empregaremos os **diferentes tipos de actividades** que hai:

As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver.

As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.

Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades;

Actividades de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior ao grupo de referencia;

Actividades de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou o ritmo de aprendizaxe do cal está por enriba do grupo de referencia.

6. Materiais e recursos didácticos.

Os materiais e recursos didácticos facilitan as condicións necesarias para que o alumno poida levar a cabo as actividades programadas co máximo proveito.

En Educación Física, os materiais e os recursos convertéronse nun elemento case necesario e prescindible para o logro dos obxectivos e contidos.

As instalacións específicas para a práctica deportiva coas que conta o centro son:

- Un pavillón cuberto de 40 x20 metros con espaldeiras, catro canastras, dúas porterías e almacén. Ten 4 vestiarios e duchas con auga quente.
- Unha pista exterior descuberta, infrautilizada por mor do mal tempo e a intensa pluviosidade da zona.

Material deportivo:

O departamento conta co material suficiente e variado que vaise repoñendo a medida que é necesario.

Equipamento dos alumnos:

Os alumnos teñen a obrigaón de asistir coa indumentaria especificada nos criterios de avaliación.

Material de soporte:

A profesora mantén o día o seu caderno persoal. Ademais, elabora informes sobre a evolución dos alumnos cando son requiridos polos titores.

Material impreso:

A programación está impresa e gardada no departamento. No pavillón hai un resumo da mesma.

Material audiovisual e informático:

O departamento conta cun ordenador portátil. Temos wifi no pavillón.

7. Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado.

A avaliación dividirase en tres apartados:

TEORÍA

Para avaliar o grao de coñecementos teóricos realizarase ao menos unha proba obxectiva e escrita en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os conceptos, farase a media aritmética sempre que se acada polo menos, un catro en cada un dos exames. Esta nota media suporá o 30 % da nota da avaliación.

Nestas probas terase en conta a presentación e as faltas de ortografía á hora de avaliar ditas probas. Cada falta de ortografía suporá -0'1 puntos, ata un máximo de 2 puntos .A falta de presentación penalizará como máximo -0'5 puntos.

PRÁCTICA

Para avaliar o grao de consecución das habilidades motrices ou prácticas realizarase ao menos unha proba práctica en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os procedementos, farase a media aritmética entre as probas sempre que se acada, polo menos, un catro. Esta nota media suporá o 50 % da nota da avaliación.

Para realizar a proba práctica será obrigatorio traer a equipación habitual (roupa deportiva, calzado deportivo, pelo recollido, etc.) e ter realizado as clases prácticas correspondentes da UD.

Se o alumno/a tivo unha lesión ou enfermidade certificada que lle impidiu realizar a maior parte das clases da UD, esta proba poderá ser substituída por un traballo escrito relacionado coa parte procedimental da UD e que terá que ser exposto na clase para demostrar o dominio dos contidos.

ACTITUDES, VALORES E NORMAS

Neste apartado, que será valorado diariamente durante o transcurso das sesións e valerá o 20 % da nota da avaliación, teranse en conta os seguintes aspectos:

1. EQUIPACIÓN BÁSICA (0,4%)
2. NORMAS HIXIÉNICAS PERSOAIS BÁSICAS (0,4%)
3. PUNTUALIDADE (0,4%)
4. COMPORTAMENTO NA CLASE (0,4%)

5. TRABALLO DIARIO. (0,4%)

* Obxectivo xeral para ESO: Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida

O alumnos que non asistan as actividades complementarias organizadas polo departamento (sendeirismo, carreira de orientación....) serán examinados cunha proba teórica ou un traballo práctico relacionado coa mesma.

Para calcular a nota da avaliación, o alumno/a non poderá ter menos de 4 nalgún dos 3 apartados.

Para calcular a nota final de xuño, o alumno/a deberá ter superadas todas as avaliacións e se fará a nota media das mesmas.

Para superar as partes suspensas da 1ª e 2ª avaliación o profesor/a fará unha recuperación da teoría e da práctica no inicio da seguinte avaliación. Estas poden realizarse en recreos ou noutro horario acordado co fin de non perder clases para tal fin (normalmente o número de alumnos/as suspensos é menor que o de aprobados). Ademais farase un exame final no mes de xuño (ao rematar a 3ª avaliación) co fin de dar outra oportunidade aos alumnos/as que teñan polo menos unha avaliación superada.

Se aínda así un alumno/a non obtén un 4 nunha ou en varias partes da materia, terá que presentarse á proba extraordinaria de setembro.

1. AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Aqueles alumnos/as que obtiveran unha cualificación final negativa en xuño deberán realizar as probas necesarias para demostrar a correcta adquisición dos contidos mínimos determinados para o curso.

Estas probas serán de dous tipos: prácticas e teóricas.

As probas faranse tendo en conta os mínimos esixibles de todo o curso, non por avaliacións, ao tratarse dunha proba extraordinaria.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a teoría pero non a práctica, gardaráselle a nota da teoría para setembro e terá que examinarse só da práctica.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a práctica pero non a teoría, gardaráselle a nota da práctica para setembro e terá que examinarse só da teoría.

O profesor/a indicará no mes de xuño a cada alumno, que tipo de proba terá que superar en setembro, en función do resultado obtido na avaliación ordinaria.

O valor de cada apartado neste caso é:

- exame teórico: 5 puntos.

- exame práctico: 5 puntos.

Para aprobar a área de educación física deberase acadar **como mínimo un cinco** en cada un dos apartados: teórico e práctico.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO DOS PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.

A 1ª sesión do curso será sempre de tipo informativa e daráselles toda a información relativa aos obxectivos, contidos, actividades, temporalización e avaliación, facendo fincapé nesta última.

Ademais entregárase un documento para colgar no taboleiro de cada clase con información de especial relevancia para o alumnado, como: indumentaria, normas hixiénicas, faltas de asistencia, lesións e avaliación da materia.

8. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente.

Para poder avaliar o proceso de ensino aparecerá en cada unha das unidades didácticas os indicadores de logro.

Para poder avaliar a práctica docente, o departamento realizará as seguintes accións que fomentarán a mellora continuada na adquisición dos aprendizaxes e a suba do nivel no seu grao de consecución.

Estas accións que permitirán avaliar serán:

- Enquisas de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estes test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.
- Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ámbito escolar e como ven as familias a súa evolución.

9. Organización de actividades de seguimento e avaliación das materias pendentes.

A materia (teoría e práctica) repartirase en dúas probas (parciais).

- 1º Parcial: mes de xaneiro.
- 2º Parcial: mes de abril.
- Final: mes de maio.

Os exames (parciais ou final) constarán de dúas partes: contidos conceptuais (teoría) e procedimentais (práctica). Para aprobar a materia hai que superar as dúas partes (faise media a partir do 4).

Se o alumno/a acada máis dun 5 en cada parcial (entre teoría e práctica), non terá que presentarse ao exame final (xa estará aprobado).

O alumno/a que non aprobe a primeira proba ou a segunda teñen que ir con toda a materia á proba final (mes de maio).

Para a superación da parte conceptual, entregarase a cada alumno/a unha serie de actividades de reforzo que terá que entregar unha semana antes do exame parcial de pendentes. A nota da parte conceptual será obtida da suma da nota das actividades e da nota do exame. As actividades supoñen un 30% da nota final e o exame o 70 % restante.

Para a superación da parte procedimental, facilitaranse aos alumnos/as os criterios de avaliación das probas que correspondan e faralles actividades de reforzo nos recreos asignados co fin de superar a parte práctica.

Un mes antes da data das diferentes probas, convocarase aos alumnos coa materia pendente para informalos de aspectos que a profesora considere oportuno así como das dúbidas que poidan apareceren no alumnado.

10. Deseño de avaliación inicial e medidas a adoptar en función dos resultados.

Ao inicio de cada trimestre pasarase un test para avaliar os coñecementos previos dos alumnos.

Realizarase a recollida dos seguintes datos:

- Nivel de dominio dos contidos mínimos da materia: observación/realización de probas/ tarefas propostas .
- Aspectos xerais familiares, de relación social e escolares: enquisa individual persoal
- Datos académicos anteriores: revisión expedientes e libros de escolaridade
- Clima de convivencia e traballo no grupo: observación do profesorado.

11. Medidas de atención á diversidade.

Para atender á Diversidade e aos Alumnos con Necesidade Específica de Apoio Educativo temos que adaptar o noso ensino á aprendizaxe de todos e cada un deles. É dicir, debemos incluír a todos os alumnos dentro da actividade ordinaria do grupo, pero á vez, prestar (directa ou indirectamente) unha atención máis individualizada a aqueles que o necesiten.

Para iso dispoñemos de diversas medidas incluídas nun abano que vai dende as máis ordinarias ás máis específicas.

Así, para aqueles casos máis simples, podemos atender á diversidade mediante pequenas modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos. Podemos crear actividades de reforzo ou de ampliación, podemos agrupar os alumnos de diferentes maneiras para favorecer a súa aprendizaxe, variar os estilos de ensino, e utilizar recursos didácticos específicos que faciliten a aprendizaxe e/ou permitan afondar nela.

No caso de que as medidas máis xerais non fosen suficientes para atender á diversidade, contamos con outras medidas cun carácter máis específico.

Por un lado, a nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

A nivel curricular contamos con dúas grandes medidas, unha que só modifica elementos NON prescritos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada

REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acaden o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en

secuencias máis pequenas para facilitalas, adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículo dependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acada o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

12. Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas se traballarán os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.

2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual

3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en previr a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.

4. Fomentarase nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.

5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

13. Actividades complementarias e extraescolares do departamento.

Partindo da consideración de actividades complementarias como as que son organizadas dentro do horario escolar e sempre coa a correspondente autorización para a saída e as extraescolares como aquelas que son realizadas fora do horario escolar, temos que dicir a este respecto que sempre buscarán criterios pedagóxicos, e dar a maior bagaxe motriz para o alumnado tratando de ampliar as posibilidades de ocupación futura no tempo de ocio e lecer, dándolle posibilidades saudables e sobre todo buscando a formación integral do noso alumnado.

Este curso 2021-2022, debido a pandemia do Covid-19, o departamento de Educación Física fará , por seguridade, actividades complementarias ao aire libre e dentro do concello:

- 8- Petroglifo das Insuas
- 9- Praia da Rocha
- 10-Petroglifo de Cova de Gatos.
- 11-Lagóa de Louro

Actividades extraescolares:

Dependendo do desenrolo da pandemia, preténdese volver a retomar a viaxe á Neve. Tamen depende do número de alumnado participante e da aprobación ou non do Consello Escolar.

14. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica en función dos resultados académicos e procesos de mellora.

Despois cada unha das 3 avaliacións do curso, realizarase unha valoración da Programación comprobando a súa adecuación ao traballo diario na aula, comparando os logros obtidos co pretendido nun principio, valorando a adecuación dos distintos apartados ás características e necesidades do alumnado... isto terá reflexo nas actas do departamento. Outro procedemento a utilizar será un informe que se reflexará na memoria da materia onde o profesorado do departamento avaliará tamén os procesos de ensino e a súa propia práctica docente.

Comprobaranse tamén cales foron as aprendizaxes acadadas polo alumnado, se foron adecuadas as medidas de atención á diversidade aplicadas (incluídas as ACS) a organización da aula, aproveitamento dos recursos do centro, procedementos de avaliación do alumnado.

Ao finalizar o curso en xuño, o departamento elaborará unha memoria final onde se recollerán os seguintes puntos en relación a esta materia:

- A) Porcentaxe do cumprimento da programación.
- B) Xustificacións da parte da programación non impartida.
- C) Modificacións introducidas durante o curso en relación coa programación didáctica.
- D) Motivos das modificación feitas.
- E) Propostas de melloras para a programación didáctica do próximo curso.

Muros, 15 setembro 2021.

Asdo: Cristina de Prada Creo

Xefa do departamento

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

2º ESO

IES AS INSUAS

CURSO 2021-2022.

ÍNDICE

1. <i>Introdución e contextualización.....</i>	2
2 <i>Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.....</i>	5
3 <i>Concreción de obxectivos por curso.....</i>	10
4 <i>Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable.....</i>	12
4.1 <i>Temporalización.....</i>	15
4.2 <i>Procedementos e instrumentos de avaliación.....</i>	15
5. <i>Concrecións metodolóxicas que require a materia.....</i>	17
6. <i>Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar.....</i>	22
7. <i>Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....</i>	23
8. <i>Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente.....</i>	26
9. <i>Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación da materia pendente.....</i>	26
10. <i>Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados.....</i>	27
11. <i>Medidas de atención á diversidade.....</i>	28
12. <i>Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.....</i>	30
13. <i>Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico.....</i>	32
14. <i>Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.....</i>	33

1. Introducción e contextualización.

INTRODUCCIÓN

Por causa da pandemia do COVID-19, e debido as medidas e protocolos vixentes de seguridade e hixiene (desinfección de materiais, distancia de seguridade, uso da máscara,...), neste curso 2021-2022 seguiremos coa programación que se foi desenvolvendo nos últimos cursos para adaptala a nova situación.

En Educación Física, e dadas as circunstancias, intentaranse adaptar dentro do protocolo vixente os contidos mais axeitados e evitar deportes de contacto e de compartir material.

Como novidade neste curso 2021-2022, é a nova plataforma virtual a utilizar , se a docencia é non presencial. No IES As Insuas, utilizarase a plataforma virtual Moodle. É o primeiro curso que a utiliza o alumnado e o profesorado, xa que en cursos pasados era Classroom.

O departamento de Educación Física, tamén utilizará Edixgal en todos os cursos.

Será unha programación flexible, xa que tendo en conta o elemento práctico da materia, priorizarase a teoría en caso de confinamento.

CONTEXTUALIZACIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

* LEI ORGÁNICA 8/2013 DO 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

*Decreto 86/2015 de 25 de xuño onde se establece o currículo de Educación secundaria obligatoria.

*Protocolo ao contexto da COVID-19 nos centros de Ensino non universitario de Galicia para o curso 2021-2022. Versión 06/07/21.

ENTORNO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

O IES As Insuas atópase situado en Serres, hoxe integrado en Muros e os/as alumnos/as proveñen das localidades de Louro, Esteiro, Tal, Abelleira e Torea que conforman un radio de entre 6 e 10 kilómetros. O centro é relativamente novo, xa que inagurouse fai uns dezaseis anos.

O centro acolle ensinanzas de Ensino Secundario Obrigatorio, con unha liña en 1º, en 2º e 4º e dúas en 3º, cun total de 94 alumnos/as. Case na súa totalidade son galegofalantes.

O alumnado que desexe facer bacharelato, ciclos formativos ou ESA terán que ir o IES Fontexería, situado a 200m do noso centro, segundo a especialidade elexida.

O nivel socioeconómico e cultural das familias é de clase media-baixa.

En liñas xerais, o funcionamento do centro pode ser considerado como bo, non destacando pola conflitividade, e os resultados académicos encóntranse dentro da normalidade.

O CENTRO

A Comunidade Educativa está formada polo profesorado, persoal non docente, alumnado e pais do alumnado. A participación destes membros canalízase a través dos "órganos e asociacións do Centro": Consello Escolar, Claustro, Comisión de Coordinación Pedagóxica, reunión dos Departamentos Didácticos, ANPA e Xunta de Delegados. Este curso 2021-2022, as reunións celebraranse telemáticamente a través da plataforma Webex Meet.

O cadro de persoal de profesorado está formado por 16 e con 2 membros no Departamento de Orientación. Neste curso, o 65% do profesorado ten destino definitivo. O departamento de Orientación (Orientador/a e PT) é provisional.

NORMAS DO DEPARTAMENTO

O departamento de Educación Física esta composto por unha profesora: Cristina de Prada Creo.

Os criterios de avaliación non se modifican dos detallados na programación, pero respecto diso deste apartado cabe recordar que a cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a os tres ámbitos nos que baseamos a avaliación: os conceptos, os procedementos e as actitudes e valores. Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os procedementos son os que terán maior

peso á hora de obter a cualificación do alumno, pero para evitar o abandono de os demais ámbitos do aprendizaxe, o alumno terá que superar en un 40% a nota de cada un dos ámbitos.

No caso de ensinanza non presencial, a porcentaxe variaría.

PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN

	PRESENCIAL	NO PRESENCIAL
CONCEPTUAIS	30%	50%
PROCEDIMENTAIS	50%	30%
ACTITUDINAIS	20%	20%

NORMAS COVID EDUCACIÓN FÍSICA

- 1- Cando se teña EF, o alumnado acudirá con roupa de deporte.
- 2- O alumnado esperará na aula á profesora para baixar ao pavillón.
- 3- Todo o alumnado terá que usar máscara, a excepción de aqueles que presenten un informe médico desaconsellándolo.
- 4- No exterior, e si manteñen unha distancia superior a 3 metros, poden quitar a máscara, sempre e cando a profesora o permita.
- 5- Ao entrar no Pavillón, haberá que limpase as mans con xel hidroalcohólico e depositar a mochila, neceser... nas X marcadas nas gradas.
- 6- Ao comezar a clase a profesora, pulverizará o material que vai usar o alumnado, e este o limpará con panos desbotables, que os tirará na papeleira.
- 7- Si se cambian de camiseta, irán aos baños de un en un.

SESIÓNS

Durante as sesións mostrarase unha actitude positiva, respecto aos compañeiros e profesores así como un adecuado coidado do material, tanto no seu uso como traslado, e instalación. As sesións prácticas terán a seguinte estrutura:

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.
- Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida e limpeza de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...

No caso de sesións no presenciais, a estrutura será diferente, xa que o tempo sería de media hora e no 50 minutos:

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, de impartición de novos contidos e resolución de dúbidas segundo o material enviado.

ASISTENCIA

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas deben xustificarse sempre.

Faltas xustificadas: será necesario presentar (non entregar) o xustificante ao profesor de Educación Física no prazo dunha semana tras a falta, *senón considerárase como non xustificada*.

EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS)

Exención total: por motivos médicos a lexislación establece que estes alumnos deben estar exentos da práctica, polo tanto deben asistir a clase normalmente e participar naqueles contidos que sexan adecuados para eles. Ademais deberán presentar un certificado médico que avalíe a súa problemática para realizar adaptación curricular se é o caso.

Exención temporal: serán aqueles alumnos que durante un certo período de tempo non poidan realizar a práctica por motivos médicos (xustificados). Estes alumnos deberán asistir a clase e realizar traballos paralelos a determinar segundo o caso, e os contidos procedimentais valoraranse a través deles.

Para alumnos/as con NEE o que no realicen a práctica durante un periodo prolongado, realizarán un traballo escrito proposto polo profesor, o polo alumno/a, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica. Para o cálculo da calificación final, asinarase proporcionalmente a puntuación correspondente á parte procedimental entre a conceptual e a actitudinal.

2. Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.

Estándares de aprendizaxe avaliáveis: especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado. Deben contribuír a facilitar o deseño de probas estandarizadas e comparables.

Competencias: capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

Bloque 1:Contidos común en Educación Física

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Grao mínimo de consecución de cada estándar	Instrumentos avaliación
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Recoñece unha sesión de actividade física	PE,PO
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de forma básica, tendo en conta os contidos a realizar.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) APRENDER A APRENDER (CAA)	Realiza quecementos e fases finais de sesións	PP,PO
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades dirixido polo docente.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Pon en práctica actividades en función das propias dificultades dirixido polo docente	PP
EFB1.2.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma de espectador/a.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Mostra tolerancia e deportividade	OA
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.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas	OA

EFB1.2.3. Respecta os demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Respecta os demais, con independencia do nivel de destreza.	OA
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físico-deportivas	OA, TI
EFB1.3.2. Respecta a controna e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Respecta a controna e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas	OA, TI
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.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Recoñece as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo	PE, TI
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poden supoñer un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Identifica as actividades que poden supoñer un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	OA, PO, TI
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Coñece os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	PE
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 nunha contorna non estable.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Adopta as medidas preventivas e de seguridade en actividades dunha contorna non estable	OA, TI
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 ...), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información relevante.	COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).	Sabe utilizar as Tecnoloxías da Información e da Comunicación para elaborar documentos dixitais propios	TI, OA, PP
EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a	COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	Expón traballos sinxelos	PP, PO

corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	(CCL).		
--	--------	--	--

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Utiliza técnicas corporais básicas	PP, TI
EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado	PP, TI
EFB2.1.3. Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas sinxelas	OA, TG
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Realiza improvisacións de xeito individual	PP, TI

Bloque 3. Actividade física e saúde

EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas	PE, PO
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación, e o seu impacto na súa saúde.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación	PE
EFB3.1.2. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como, coa súa saúde e os riscos e contradicións da práctica deportiva.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Coñece as adaptacións orgánicas cando se fai actividade física de forma sistemática	PE, PO
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Sabe como buscar a frecuencia cardíaca	PP
EFB3.1.5. Aplica con axuda, procedementos para autoavaliar os factores de condición física.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA	Aplica con axuda, procedementos para autoavaliar os	PE

	(CMCCT).	factores de condición física.	
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICA (CSC)	Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables	PE, TI
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	APRENDER A APRENDER (CAA)	Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable	PP, OA
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	APRENDER A APRENDER (CAA)	Alcanza niveis de condición física saudable	PP, TI
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Aplica os fundamentos básicos de hixiene postural	PP, TI
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.	APRENDER A APRENDER (CAA)	Recoñece a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable	PE

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Respecta as regras e as normas establecidas	OA, PP, TG
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Realiza a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	PP
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Recoñece a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados	PE, PO
EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao	APRENDER A APRENDER (CAA)	Mellora o seu nivel na execución e aplicación	PP

seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida	
EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Pon en práctica técnicas básicas de orientación	PP, TI
EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica	PP, OA, TI
EFB4.2.2. Describe simplificada mente 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.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa	PP, OA, TI
EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Pon en práctica toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición	PP,OA, TI
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resaltando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Reflexiona sobre as situacións facilitadas resaltando	PP, OA, TI

LEENDA INSTRUMENTOS:

PE: Proba Escrita

PP: Proba Práctica

TG: Traballo en Grupo

PO: Proba Oral

TI: Traballo Individual

OA: Observación na Aula.

3. Concreción dos obxectivos.

Logros que o alumnado debe alcanzar ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe intencionalmente planificadas para tal fin. A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

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 materias, 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.

l) 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.

m) 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.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

ñ) 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.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

4. Concreción para cada estándar de aprendizaxe available:

1. Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas: **UD: Facemos bádminton. UD: Xogos predeportivos. UD: Practicamos atletismo.**

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Mellora o seu nivel de execución e aplicación respecto de ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, auto esixencia e superación.

2. Interpretar e producir accións motrices con finalidade artístico-expresivas, utilizando técnicas de presión corporal e outros recursos: **UD: Exprésome e bailo.**

- Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefijado
- Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.
- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas na actividades artístico-expresiva traballada.
- Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes: **UD: Xogos predeportivos.**

- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a súa aplicabilidade a situacións similares.

4. Recoñecer os factores que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde. **UD: Móvome e coidome II. UD: Facemos ximnasia. UD: practicamos atletismo.**

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas .

- Relaciona as principais adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos diferentes factores da condición física.
- Aplica de forma autónoma procedementos para autoevaluar os factores da condición física.
- 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 especialmente o tabaquismo.

5. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo. **UD: Móvome e coidome II. UD: Facemos ximnasia. UD: Practicamos atletismo.**

- Participa activamente en mellóraa das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable.
- Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- Aplica os fundamentos de hixene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica con mellóraa da calidade de vida.

6. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas características das mesmas. **UD: Móvome e coidome II.**

- Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de forma autónoma e habitual.

7. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á preparación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas. **UD: Móvome e coidome II. UD: Practicamos atletismo. UD: Xogos predeportivos UD: Exprésome e bailo.**

- Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como de espectador.
- Colabora nas actividades de grupo, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
- Respecta aos demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

8. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna. **UD: Sendeirismo.**

- Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físicodeportivas.
- Respecta a contorna e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas. Analiza críticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

9. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motrices que conlevan, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento: **UD: Móvome e coídome II.**

- Describe os protocolos a seguir para activar os servizos de urxencia e de protección da contorna.

10. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións . **UD: Móvome e coídome. UD: Xogamos como antes.**

- Elabora documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son,...), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información
- Expón e defende traballos elaborados individualmente ou en grupos pequenos.

4.1.TEMPORALIZACIÓN.

2º curso de E.S.O.

1ª avaliación: 12 semanas	U.D.1 Móvome e coidome II	6 semanas
	U.D.2 Bádminton	6 semanas
2ª avaliación: 10 semanas	U.D.3 Practicamos atletismo	2 semanas
	U.D.4 Exprésome e bailo	6 semanas
	U.D.5 Xogamos como antes	2 semanas
3ª avaliación:	U.D.6 Xogos predeportivos	5 semanas
	U.D 7 Facemos ximnasia	5 semanas
	U.D 8 Sendeirismo.	1 semana

4.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

- Observación Sistemática . Consiste en rexistrar , utilizando unha escala ou lista de observación, de forma sistemática as puntuacións habituais dunha sesión ou situacións concretas. Faranse de dúas formas:

Rexistrarase:

→ Conduas ou aprendizaxes sen ningún tipo de inventario previo, é dicir, anótase todo o que resulte significativo.

→ O observado en determinadas sesións sobre o grupo de alumnos ou alumnas determinado que van rotando, ou, sobre aqueles/as que participen en accións de interese.

- Ensaio Propoñemos tarefas ao alumno ou alumna (escritas ou motrices) illadas ou enlazadas, en situación de proba ou exame. Poderán ser de dúas formas:

1. A profesora indica as condicións de execución, límites, tempos e características.

2. Non se detalla o anterior. O alumno/a realiza unha libre interpretación ou execución da tarefa

- Probas obxectivas

Consiste en responder de forma escrita ou oral, preguntas non suxeitas a posibles interpretacións.

Utilizaremos este procedemento unha vez ao trimestre como mínimo sobre temas teóricos.

- Traballos de recompilación ou investigación

Consiste en realizar un traballo sobre temas propostos pola profesora, individual ou en grupo.

Algúns destes traballos requiren a revisión e consulta da bibliografía necesaria e contribúen ó fomento da lectura e o uso das novas tecnoloxías para a súa presentación.

- Lecturas recomendadas

Avaliación.

Distinguímos tres momentos de avaliación:

✓ Inicial: Realízase antes do proceso e ten como finalidade coñecer o punto de partida dos alumnos e alumnas para emitir diagnósticos, aventurar hipóteses de traballo e establecer requisitos previos para novas aprendizaxes. Son instrumentos útiles para esta avaliación as

✓ Formativa: Sitúase ao longo do proceso de ensino-aprendizaxe trata de verificar, co requisito da continuidade, o contraste entre a hipótese de traballo e a realidade.

✓ Sumativa: Ao final dunha Unidade Didáctica, curso ou etapa co fin de tomar decisións en torno á consecución de obxectivos e á promoción dos alumnos.

5. Concrecións metodolóxicas da materia.

O respecto aos principios metodolóxicos está presente ao longo de toda a programación, xa que se foron seguindo na elaboración dos distintos apartados que estamos a desenvolver.

Así, partimos do nivel do alumnado, respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da E.F., e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, formúlanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc.

Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc.

Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento xurda, da interacción cos compañeiros a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal.

Teremos en conta tamén a interdisciplinabilidade na medida do posible, abordando o ensino da E.F. como un materia máis que coopera á consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso.

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Nós apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos **o noso espazo** de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao

alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física que xa veñen en soporte informático.

Así mesmo, empregaremos o aula do grupo para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e o encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas.

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: xa virán con roupa deportiva da casa, o alumnado esperará á profesora na aula para baixar ao pavillón, limparse as mans co xel hidroalcohólico ao entrar e ao sair.... Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar ó alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de

seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. O material será desinfectado ao rematar cada sesión. Cada alumno/a fará unha fila , a profesora pulverizará o material (esterilla, balón...) e o/a alumno/a o limpará con panos desbotables.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte.

Optimización das partes da sesión. Xeralmente as sesións de educación física divídense basicamente en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de **rutinas**.

- Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.
- Cambio de Indumentaria: O alumnado, virá cambiado de casa

- Hábitos Hixiánicos: Poderán cambiarse de camiseta. Entrarán de 2 en 2 nos vestiarios, mantendo a distancia de seguridade
- Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por todo o alumnado participante e desinfectado.

Empregaremos os **diferentes tipos de actividades** que hai:

As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver.

As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.

Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades;

Actividades de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior ao grupo de referencia;

Actividades de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou o ritmo de aprendizaxe do cal está por enriba do grupo de referencia.

6. Materiais e recursos didácticos.

Os materiais e recursos didácticos facilitan as condicións necesarias para que o alumno poida levar a cabo as actividades programadas co máximo proveito.

En Educación Física, os materiais e os recursos convertéronse nun elemento case necesario e prescindible para o logro dos obxectivos e contidos.

As instalacións específicas para a práctica deportiva coas que conta o centro son:

- Un pavillón cuberto de 40 x20 metros con espaldeiras, catro canastras, dúas porterías e almacén. Ten 4 vestiarios e duchas con auga quente.
- Unha pista exterior descuberta, infrautilizada por mor do mal tempo e a intensa pluviosidade da zona.

Material deportivo:

O departamento conta co material suficiente e variado que vaise repoñendo a medida que é necesario.

Equipamento dos alumnos:

Os alumnos teñen a obrigaón de asistir coa indumentaria especificada nos criterios de avaliación.

Material de soporte:

A profesora mantén o día o seu caderno persoal. Ademais, elabora informes sobre a evolución dos alumnos cando son requiridos polos titores.

Material impreso:

A programación está impresa e gardada no departamento. No pavillón hai un resumo da mesma.

Material audiovisual e informático:

O departamento conta cun ordenador portátil. Temos wifi no pavillón.

7. Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado.

A avaliación dividirase en tres apartados:

TEORÍA

Para avaliar o grao de coñecementos teóricos realizarase ao menos unha proba obxectiva e escrita en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os conceptos, farase a media aritmética sempre que se acada polo menos, un catro en cada un dos exames. Esta nota media suporá o 30 % da nota da avaliación.

Nestas probas terase en conta a presentación e as faltas de ortografía á hora de avaliar ditas probas. Cada falta de ortografía suporá -0'1 puntos, ata un máximo de 2 puntos. A falta de presentación penalizará como máximo -0'5 puntos.

PRÁCTICA

Para avaliar o grao de consecución das habilidades motrices ou prácticas realizarase ao menos unha proba práctica en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os procedementos, farase a media aritmética entre as probas sempre que se acada, polo menos, un catro. Esta nota media suporá o 50 % da nota da avaliación.

Para realizar a proba práctica será obrigatorio traer a equipación habitual (roupa deportiva, calzado deportivo, pelo recollido, etc.) e ter realizado as clases prácticas correspondentes da UD.

Se o alumno/a tivo unha lesión ou enfermidade certificada que lle impidiu realizar a maior parte das clases da UD, esta proba poderá ser substituída por un traballo escrito relacionado coa parte procedimental da UD e que terá que ser exposto na clase para demostrar o dominio dos contidos.

ACTITUDES, VALORES E NORMAS

Neste apartado, que será valorado diariamente durante o transcurso das sesións e valerá o 20 % da nota da avaliación, teranse en conta os seguintes aspectos:

1. EQUIPACIÓN BÁSICA
2. NORMAS HIXIÉNICAS PERSOAIS BÁSICAS
3. PUNTUALIDADE
4. FALTAS DE ASISTENCIA
5. COMPORTAMENTO NA CLASE

6. TRABALLO DIARIO.

* Obxectivo xeral para ESO: Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida

O alumnos que non asistan as actividades complementarias organizadas polo departamento (sendeirismo, carreira de orientación, escalada....) serán examinados cunha proba teórica ou un traballo práctico relacionado coa mesma.

Para calcular a nota da avaliación, o alumno/a non poderá ter menos de 4 nalgún dos 3 apartados.

Para calcular a nota final de xuño, o alumno/a deberá ter superadas todas as avaliacións e se fará a nota media das mesmas. En caso de dúbida para o redondeo da nota, terase moi en conta o apartado de actitudes, valores e normas e o grao de consecución das competencias básicas.

Para superar as partes suspensas da 1ª e 2ª avaliación o profesor/a poderá facer unha recuperación da teoría e da práctica no inicio da seguinte avaliación. Estas poden realizarse en recreos ou noutro horario acordado co fin de non perder clases para tal fin (normalmente o número de alumnos/as suspensos é menor que o de aprobados). Ademais farase un exame final no mes de xuño (ao rematar a 3ª avaliación) co fin de dar outra oportunidade aos alumnos/as que teñan polo menos unha avaliación superada.

Se aínda así un alumno/a non obtén un 4 nunha ou en varias partes da materia, terá que presentarse á proba extraordinaria de setembro.

1. AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Aqueles alumnos/as que obtiveran unha cualificación final negativa en xuño deberán realizar as probas necesarias para demostrar a correcta adquisición dos contidos mínimos determinados para o curso.

Estas probas serán de dous tipos: prácticas e teóricas.

As probas faranse tendo en conta os mínimos esixibles de todo o curso, non por avaliacións, ao tratarse dunha proba extraordinaria.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a teoría pero non a práctica, gardaráselle a nota da teoría para setembro e terá que examinarse só da práctica.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a práctica pero non a teoría, gardaráselle a nota da práctica para setembro e terá que examinarse só da teoría.

O profesor/a indicará no mes de xuño a cada alumno, que tipo de proba terá que superar en setembro, en función do resultado obtido na avaliación ordinaria.

O valor de cada apartado neste caso é:

- exame teórico: 5 puntos.

- exame práctico: 5 puntos.

Para aprobar a área de educación física deberase acadar **como mínimo un cinco** en cada un dos apartados: teórico e práctico.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO DOS PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.

A 1ª sesión do curso será sempre de tipo informativa e daráselles toda a información relativa aos obxectivos, contidos, actividades, temporalización e avaliación, facendo fincapé nesta última.

Ademais entregarase un documento para colgar no taboleiro de cada clase con información de especial relevancia para o alumnado, como: indumentaria, normas hixiénicas, faltas de asistencia, lesións e avaliación da materia.

8. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente.

Para poder avaliar o proceso de ensino aparecerá en cada unha das unidades didácticas os indicadores de logro.

Para poder avaliar a práctica docente, o departamento realizará as seguintes accións que fomentarán a mellora continuada na adquisición dos aprendizaxes e a suba do nivel no seu grao de consecución.

Estas accións que permitirán avaliar serán:

- Enquisas de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estes test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.
- Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ámbito escolar e como ven as familias a súa evolución.

9. Organización de actividades de seguimento e avaliación das materias pendentes.

A materia (teoría e práctica) repartirase en dúas probas (parciais).

- 1º Parcial: mes de xaneiro.
- 2º Parcial: mes de abril.
- Final: mes de maio.

Os exames (parciais ou final) constarán de dúas partes: contidos conceptuais (teoría) e procedimentais (práctica). Para aprobar a materia hai que superar as dúas partes (faise media a partir do 4).

Se o alumno/a acada máis dun 5 en cada parcial (entre teoría e práctica), non terá que presentarse ao exame final (xa estará aprobado).

O alumno/a que non aprobe a primeira proba ou a segunda teñen que ir con toda a materia á proba final (mes de maio).

Para a superación da parte conceptual, entregarase a cada alumno/a unha serie de actividades de reforzo que terá que entregar unha semana antes do exame parcial de pendentes. A nota da parte conceptual será obtida da suma da nota das actividades e da nota do exame. As actividades supoñen un 30% da nota final e o exame o 70 % restante.

Para a superación da parte procedimental, facilitaranse aos alumnos/as os criterios de avaliación das probas que correspondan e faralles actividades de reforzo nos recreos asignados co fin de superar a parte práctica.

Un mes antes da data das diferentes probas, convocarase aos alumnos coa materia pendente para informalos de aspectos que a profesora considere oportuno así como das dúbidas que poidan apareceren no alumnado.

10. Deseño de avaliación inicial e medidas a adoptar en función dos resultados.

Ao inicio de cada trimestre pasarase un test para avaliar os coñecementos previos dos alumnos.

Realizarase a recollida dos seguintes datos:

- Nivel de dominio dos contidos mínimos da materia: observación/realización de probas/ tarefas propostas .
- Aspectos xerais familiares, de relación social e escolares: enquisa individual persoal
- Datos académicos anteriores: revisión expedientes e libros de escolaridade
- Clima de convivencia e traballo no grupo: observación do profesorado.

11. Medidas de atención á diversidade.

Para atender á Diversidade e aos Alumnos con Necesidade Específica de Apoio Educativo temos que adaptar o noso ensino á aprendizaxe de todos e cada un deles. É dicir, debemos incluír a todos os alumnos dentro da actividade ordinaria do grupo, pero á vez, prestar (directa ou indirectamente) unha atención máis individualizada a aqueles que o necesiten.

Para iso dispoñemos de diversas medidas incluídas nun abano que vai dende as máis ordinarias ás máis específicas.

Así, para aqueles casos máis simples, podemos atender á diversidade mediante pequenas modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos. Podemos crear actividades de reforzo ou de ampliación, podemos agrupar os alumnos de diferentes maneiras para favorecer a súa aprendizaxe, variar os estilos de ensino, e utilizar recursos didácticos específicos que faciliten a aprendizaxe e/ou permitan afondar nela.

No caso de que as medidas máis xerais non fosen suficientes para atender á diversidade, contamos con outras medidas cun carácter máis específico.

Por un lado, a nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

A nivel curricular contamos con dúas grandes medidas, unha que só modifica elementos NON prescritos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada

REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acaden o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en secuencias máis pequenas para facilitalas, adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículodependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acada o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

12. Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas se traballarán os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.

2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual

3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en previr a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.

4. Fomentarase nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.

5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao

alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

13. Actividades complementarias e extraescolares do departamento.

Partindo da consideración de actividades complementarias como as que son organizadas dentro do horario escolar e sempre coa a correspondente autorización para a saída e as extraescolares como aquelas que son realizadas fora do horario escolar, temos que dicir a este respecto que sempre buscarán criterios pedagóxicos, e dar a maior bagaxe motriz para o alumnado tratando de ampliar as posibilidades de ocupación futura no tempo de ocio e lecer, dándolle posibilidades saudables e sobre todo buscando a formación integral do noso alumnado.

Este curso 2021-2022, debido a pandemia do Covid-19, o departamento de Educación Física fará , por seguridade, actividades complementarias ao aire libre e dentro do concello:

- 1- Petroglifo das Insuas
- 2- Praia da Rocha
- 3- Petroglifo de Cova de Gatos.
- 4- Lagóa de Louro

Actividades extraescolares:

Dependendo do desenrolo da pandemia, preténdese volver a retomar a viaxe á Neve. Tamen depende do número de alumnado participante e da aprobación ou non do Consello Escolar.

14. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica en función dos resultados académicos e procesos de mellora.

Despois cada unha das 3 avaliacións do curso, realizarase unha valoración da Programación comprobando a súa adecuación ao traballo diario na aula, comparando os logros obtidos co pretendido nun principio, valorando a adecuación dos distintos apartados ás características e necesidades do alumnado... isto terá reflexo nas actas do departamento. Outro procedemento a utilizar será un informe que se reflexará na memoria da materia onde o profesorado do departamento avaliará tamén os procesos de ensino e a súa propia práctica docente.

Comprobaranse tamén cales foron as aprendizaxes acadadas polo alumnado, se foron adecuadas as medidas de atención á diversidade aplicadas (incluídas as ACS) a organización da aula, aproveitamento dos recursos do centro, procedementos de avaliación do alumnado.

Ao finalizar o curso en xuño, o departamento elaborará unha memoria final onde se recollerán os seguintes puntos en relación a esta materia:

- A) Porcentaxe do cumprimento da programación.
- B) Xustificacións da parte da programación non impartida.
- C) Modificacións introducidas durante o curso en relación coa programación didáctica.
- D) Motivos das modificación feitas.
- E) Propostas de melloras para a programación didáctica do próximo curso.

Muros, 15 setembro 2021.

Asdo: Cristina de Prada Creo

Xefa do departamento EF

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

3º ESO

IES AS INSUAS

CURSO 2021-2022.

ÍNDICE

1.	<i>Introdución e contextualización.....</i>	<i>1</i>
2	<i>Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.....</i>	<i>5</i>
3	<i>Concreción de obxectivos por curso.....</i>	<i>11</i>
4	<i>Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable.....</i>	<i>12</i>
4.1	<i>Temporalización.....</i>	<i>16</i>
4.2	<i>Grao mínimo de consecución para superar a materia.....</i>	<i>16</i>
5.	<i>Concrecións metodolóxicas que require a materia.....</i>	<i>18</i>
6.	<i>Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar.....</i>	<i>24</i>
7.	<i>Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....</i>	<i>25</i>
8.	<i>Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente.....</i>	<i>28</i>
9.	<i>Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación da materia pendente.....</i>	<i>29</i>
10.	<i>Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados.....</i>	<i>30</i>
11.	<i>Medidas de atención á diversidade.....</i>	<i>31</i>
12.	<i>Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.....</i>	<i>33</i>
13.	<i>Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico.....</i>	<i>34</i>
14.	<i>Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.....</i>	<i>35</i>

1. Introducción e contextualización.

INTRODUCCIÓN

Por causa da pandemia do COVID-19, e debido as medidas e protocolos vixentes de seguridade e hixiene (desinfección de materiais, distancia de seguridade, uso da máscara,...), neste curso 2021-2022 seguiremos coa programación que se foi desenvolvendo nos últimos cursos para adaptala a nova situación.

En Educación Física, e dadas as circunstancias, intentaranse adaptar dentro do protocolo vixente os contidos mais axeitados e evitar deportes de contacto e de compartir material.

Como novidade neste curso 2021-2022, é a nova plataforma virtual a utilizar, se a docencia é non presencial. No IES As Insuas, utilizarase a plataforma virtual Moodle. É o primeiro curso que a utiliza o alumnado e o profesorado, xa que en cursos pasados era Classroom.

O departamento de Educación Física, tamén utilizará Edixgal en todos os cursos.

Será unha programación flexible, xa que tendo en conta o elemento práctico da materia, priorizarase a teoría en caso de confinamento.

CONTEXTUALIZACIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

* LEI ORGÁNICA 8/2013 DO 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

*Decreto 86/2015 de 25 de xuño onde se establece o currículo de Educación secundaria obligatoria.

*Protocolo ao contexto da COVID-19 nos centros de Ensino non universitario de Galicia para o curso 2021-2022. Versión 06/07/21.

ENTORNO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

O IES As Insuas atópase situado en Serres, hoxe integrado en Muros e os/as alumnos/as proveñen das localidades de Louro, Esteiro, Tal, Abelleira e Torea que conforman un radio de entre 6 e 10 kilómetros. O centro é relativamente novo, xa que inagurouse fai uns dezaseis anos.

O centro acolle ensinanzas de Ensino Secundario Obrigatorio, con unha liña en 1º, en 2º e 4º e dúas en 3º, cun total de 94 alumnos/as. Case na súa totalidade son galegofalantes.

O alumnado que desexe facer bacharelato, ciclos formativos ou ESA terán que ir o IES Fontexería, situado a 200m do noso centro, segundo a especialidade elexida.

O nivel socioeconómico e cultural das familias é de clase media-baixa.

En liñas xerais, o funcionamento do centro pode ser considerado como bo, non destacando pola conflitividade, e os resultados académicos encóntranse dentro da normalidade.

O CENTRO

A Comunidade Educativa está formada polo profesorado, persoal non docente, alumnado e pais do alumnado. A participación destes membros canalízase a través dos "órganos e asociacións do Centro": Consello Escolar, Claustro, Comisión de Coordinación Pedagóxica, reunión dos Departamentos Didácticos, ANPA e Xunta de Delegados. Este curso 2021-2022, as reunións celebráranse telemáticamente a través da plataforma Webex Meet.

O cadro de persoal de profesorado está formado por 16 e con 2 membros no Departamento de Orientación. Neste curso, o 65% do profesorado ten destino definitivo. O departamento de Orientación (Orientador/a e PT) é provisional.

NORMAS DO DEPARTAMENTO

O departamento de Educación Física esta composto por unha profesora: Cristina de Prada Creo.

Os criterios de avaliación non se modifican dos detallados na programación, pero respecto diso deste apartado cabe recordar que a cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a os tres ámbitos nos que baseamos a avaliación:

os conceptos, os procedementos e as actitudes e valores. Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os procedementos son os que terán maior peso á hora de obter a cualificación do alumno, pero para evitar o abandono de os demais ámbitos do aprendizaxe, o alumno terá que superar en un 40% a nota de cada un dos ámbitos.

No caso de ensinanza non presencial, a porcentaxe variaríase.

PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN

	PRESENCIAL	NO PRESENCIAL
CONCEPTUAIS	30%	50%
PROCEDIMENTAIS	50%	30%
ACTITUDINAIS	20%	20%

NORMAS COVID EDUCACIÓN FÍSICA

- 1- Cando se teña EF, o alumnado acudirá con roupa de deporte.
- 2- O alumnado esperará na aula á profesora para baixar ao pavillón.
- 3- Todo o alumnado terá que usar máscara, a excepción de aqueles que presenten un informe médico desaconsellándolo.
- 4- No exterior, e si manteñen unha distancia superior a 3 metros, poden quitar a máscara, sempre e cando a profesora o permita.
- 5- Ao entrar no Pavillón, haberá que limparse as mans con xel hidroalcohólico e depositar a mochila, neceser... nas X marcadas nas gradás.
- 6- Ao comezar a clase a profesora, pulverizará o material que vai usar o alumnado, e este o limpará con panos desbotables, que os tirará na papeleira.
- 7- Si se cambian de camiseta, irán aos baños de un en un.

SESIÓNS

Durante as sesións mostrarase unha actitude positiva, respecto aos compañeiros e profesores así como un adecuado coidado do material, tanto no seu uso como traslado, e instalación. As sesións prácticas terán a seguinte estrutura:

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.

- Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...
- 5 minutos antes de finalizar a clase volveremos aos vestiarios a cambiarnos e ducharnos.

ASISTENCIA

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas deben xustificarse sempre.

Faltas xustificadas: será necesario presentar (non entregar) o xustificante ao profesor de Educación Física no prazo dunha semana tras a falta, *senón considerárase como non xustificada*.

EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS)

Exención total: por motivos médicos a lexislación establece que estes alumnos deben estar exentos da práctica, polo tanto deben asistir a clase normalmente e participar naqueles contidos que sexan adecuados para eles. Ademais deberán presentar un certificado médico que avalíe a súa problemática para realizar adaptación curricular se é o caso.

Exención temporal: serán aqueles alumnos que durante un certo período de tempo non poidan realizar a práctica por motivos médicos (xustificados). Estes alumnos deberán asistir a clase e realizar traballos paralelos a determinar segundo o caso, e os contidos procedimentais valoraranse a través deles.

Para alumnos/as con NEE o que no realicen a práctica durante un periodo prolongado, realizarán un traballo escrito proposto polo profesor, o polo alumno/a, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica. Para o cálculo da calificación final, asinarase proporcionalmente a puntuación correspondente á parte procedimental entre a conceptual e a actitudinal.

2. Contribución ao desenvolvemento das competencias

Estándares de aprendizaxe avaliáveis: especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado. Deben contribuír a facilitar o deseño de probas estandarizadas e comparables.

Competencias: capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

Bloque 1: Contidos común en Educación Física

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave		
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ■ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física 	<ul style="list-style-type: none"> ■ OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ■ APRENDER A APRENDER (CAA) Aprender a aprender 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ OA, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Colabora nas actividades grupais para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP,OA

<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ OA, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Respecta o seu controno 	<ul style="list-style-type: none"> ■ TI, OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Analiza as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ TI, PE
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifica as características das actividades que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PE, OA, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PE, TI, OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Adopta as medidas preventivas e de seguridade, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ TI, OA

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA DIXITAL (CD) ▪ COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA DIXITAL (CD) ▪ COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expón e defende traballos sinxelos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PO, TI

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utiliza técnicas corporais básicas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, OA
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, OA

Bloque 3. Actividade física e saúde

<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distingue o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PE
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, TI

<p>cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</p>	<p>CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ APRENDER A APRENDER (CAA) APRENDER A APRENDER 		
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PE, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, OA, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coñece os factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PE
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ APRENDER A APRENDER (CAA) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ APRENDER A APRENDER (CAA) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). ■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP, TI
<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB3.2.4. Analiza a 	<ul style="list-style-type: none"> ■ APRENDER A APRENDER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Analiza a importancia da 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PE

<p>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.</p>	(CAA)	práctica habitual de actividade física	
---	--------	--	--

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

<p>■ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</p>	<p>■ APRENDER A APRENDER (CAA)</p> <p>■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</p>	<p>■ Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</p>	<p>■ PP, OA</p>
<p>■ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</p>	<p>■ APRENDER A APRENDER (CAA)</p> <p>■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</p>	<p>■ Realiza os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos</p>	<p>■ PP</p>
<p>■ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</p>	<p>■ APRENDER A APRENDER (CAA)</p> <p>■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</p>	<p>■ Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida</p>	<p>■ PP, TI</p>
<p>■ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>■ APRENDER A APRENDER (CAA)</p> <p>■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</p>	<p>■ Pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen</p>	<p>■ PP</p>
<p>■ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</p>	<p>■ APRENDER A APRENDER (CAA)</p> <p>■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</p>	<p>■ Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades</p>	<p>■ PP, OA</p>

<ul style="list-style-type: none"> ■ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ APRENDER A APRENDER (CAA) ■ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PP
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración oposición e colaboración-oposición 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PP
<p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiona sobre as situacións resoltas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PP

LEENDA INSTRUMENTOS:

PE: Proba Escrita **PP:** Proba Práctica **TG:** Traballo en Grupo

PO: Proba Oral **TI:** Traballo Individual **OA:** Observación na Aula.

3. Concreción dos obxectivos.

Logros que o alumnado debe alcanzar ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe intencionalmente planificadas para tal fin. A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

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 materias, 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.

l) 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.

m) 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.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

ñ) 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.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

4. Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable:

1. Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas: **UD: Xogamos ao bádminton. UD: Orientándonos na natureza.**

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Mellora o seu nivel de execución e aplicación respecto de ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, auto esixencia e superación.

2. Interpretar e producir accións motrices con finalidade artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos: **UD: Exprésome coa música. UD: Subo e baixo do step**

- Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefijado
- Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.
- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas na actividades artístico-expresiva traballada.
- Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes: **UD: Xogamos ao baloncesto. UD: Xogamos ao Voleibol.**

- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a súa aplicabilidade a situacións similares.

4. Recoñecer os factores que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde. **UD: Móvome e coídome III.**

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas .
- Relaciona as principais adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos diferentes factores da condición física.
- Aplica de forma autónoma procedementos para autoevaluar os factores da condición física.
- 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 especialmente o tabaquismo.

5. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo. **UD: Móvome e coidome III. UD: Exprésome coa música. UD: Subo e baixo do step**

- Participa activamente en mellóraa das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable.
- Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- Aplica os fundamentos de hixene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica con mellóraa da calidade de vida.

6. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas características das mesmas. **UD: Móvome e coidome III.**

- Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de forma autónoma e habitual.

7. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á

preparación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas. **UD: Móvome e coídome III**

UD: Xogamos ao baloncesto. UD: Xogamos ao voleibol. UD: Exprésome coa música.

- Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como de espectador.

- Colabora nas actividades de grupo, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

- Respecta aos demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

8. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna. UD: Orientándonos na natureza.

- Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físicodeportivas.

- Respecta a contorna e valórao como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas. Analiza críticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

9. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motrices que conlevan, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento: UD: Exprésome coa música.

- Describe os protocolos a seguir para activar os servizos de urxencia e de protección da contorna.

10. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións . UD: Móvome e coídome III. UD: Son o que como.

- Elabora documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son,...), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información

- Expón e defende traballos elaborados individualmente ou en grupos pequenos.

4.1.TEMPORALIZACIÓN.

3º curso de E.S.O.

1ª avaliación: 12 semanas	U.D.1 Móvome e coídome III	6 semanas
	U.D.2 Exprésome coa música	6 semanas
2ª avaliación: 10 semanas	U.D.3 Xogamos ao bádminton	5 semanas
	U.D.4 Orientándonos na natureza	5 semanas
3ª avaliación: 11 semanas	U.D.5 Son o que como	2 semanas
	U.D.6 Xogamos ao Voleibol	5 semanas
	U.D.7 Subo e baixo do step!	4 semanas

4.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

- Observación Sistemática . Consiste en rexistrar , utilizando unha escala ou lista de observación, de forma sistemática as puntuacións habituais dunha sesión ou situacións concretas. Faranse de dúas formas:

Rexistrarase:

→ Conduas ou aprendizaxes sen ningún tipo de inventario previo, é dicir, anótase todo o que resulte significativo.

→ O observado en determinadas sesións sobre o grupo de alumnos ou alumnas determinado que van rotando, ou, sobre aqueles/as que participan en accións de interese.

- Ensaio Proponemos tarefas ao alumno ou alumna (escritas ou motrices) illadas ou enlazadas, en situación de proba ou exame. Poderán ser de dúas formas:

1. A profesora indica as condicións de execución, límites, tempos e características.

2. Non se detalla o anterior. O alumno/a realiza unha libre interpretación ou execución da tarefa

- Probas obxectivas

Consiste en responder de forma escrita ou oral, preguntas non suxeitas a posibles interpretacións.

Utilizaremos este procedemento unha vez ao trimestre como mínimo sobre temas teóricos.

- Traballos de recompilación ou investigación

Consiste en realizar un traballo sobre temas propostos pola profesora, individual ou en grupo.

Algúns destes traballos requiren a revisión e consulta da bibliografía necesaria e contribúen ó fomento da lectura e o uso das novas tecnoloxías para a súa presentación.

- Lecturas recomendadas

Avaliación.

Distinguímos tres momentos de avaliación:

✓ Inicial: Realízase antes do proceso e ten como finalidade coñecer o punto de partida dos alumnos e alumnas para emitir diagnósticos, aventurar hipóteses de traballo e establecer requisitos previos para novas aprendizaxes. Son instrumentos útiles para esta avaliación as

✓ Formativa: Sitúase ao longo do proceso de ensino-aprendizaxe trata de verificar, co requisito da continuidade, o contraste entre a hipótese de traballo e a realidade.

✓ Sumativa: Ao final dunha Unidade Didáctica, curso ou etapa co fin de tomar decisións en torno á consecución de obxectivos e á promoción dos alumnos.

5. Concrecións metodolóxicas da materia.

O respecto aos **principios metodolóxicos** está presente ao longo de toda a programación, xa que se foron seguindo na elaboración dos distintos apartados que estamos a desenvolver.

Así, partimos do nivel do alumnado, respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da E.F., e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, formúlanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc.

Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc.

Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento xurda, da interacción cos compañeiros a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal.

Teremos en conta tamén a interdisciplinariedade na medida do posible, abordando o ensino da E.F. como un materia máis que coopera á consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso.

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Nós apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos **o noso espazo** de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física que xa veñen en soporte informático.

Así mesmo, empregaremos o aula do grupo para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e o encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas.

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: xa virán con roupa deportiva da casa, o alumnado esperará á profesora na aula para baixar ao pavillón, limparse as mans co xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.... Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estanza no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar ó alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. O material será desinfectado ao rematar cada sesión. Cada alumno/a fará unha fila , a profesora pulverizará o material (esterilla, balón...) e o/a alumno/a o limpará con panos desbotables.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte.

Optimización das partes da sesión. Xeralmente as sesións de educación física divídense basicamente en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de **rutinas**.

- Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.
- Cambio de Indumentaria: O alumnado, virá cambiado de casa
- Hábitos Hixiénicos: Poderán cambiarse de camiseta. Entrarán de 2 en 2 nos vestiarios, mantendo a distancia de seguridade
- Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por todo o alumnado participante e desinfectado.

Empregaremos os **diferentes tipos de actividades** que hai:

As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver.

As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.

Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades;

Actividades de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior ao grupo de referencia;

Actividades de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou o ritmo de aprendizaxe do cal está por enriba do grupo de referencia.

6. Materiais e recursos didácticos.

Os materiais e recursos didácticos facilitan as condicións necesarias para que o alumno poida levar a cabo as actividades programadas co máximo proveito.

En Educación Física, os materiais e os recursos convertéronse nun elemento case necesario e prescindible para o logro dos obxectivos e contidos.

As instalacións específicas para a práctica deportiva coas que conta o centro son:

- Un pavillón cuberto de 40 x20 metros con espaldeiras, catro canastras, dúas porterías e almacén. Ten 4 vestiarios e duchas con auga quente.
- Unha pista exterior descuberta, infrautilizada por mor do mal tempo e a intensa pluviosidade da zona.

- Material deportivo:

O departamento conta co material suficiente e variado que vaise repoñendo a medida que é necesario.

-Equipamento dos alumnos:

Os alumnos teñen a obrigaón de asistir coa indumentaria especificada nos criterios de avaliación.

- Material de soporte:

A profesora mantén o día o seu caderno persoal. Ademais, elabora informes sobre a evolución dos alumnos cando son requiridos polos titores.

-Material impreso:

A programación está impresa e guardada no departamento. No pavillón hai un resumo da mesma.

- Material audiovisual e informático:

O departamento conta cun ordenador portátil. Temos wifi no pavillón.

7. Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado.

A avaliación dividirase en tres apartados:

TEORÍA

Para avaliar o grao de coñecementos teóricos realizarase ao menos unha proba obxectiva e escrita en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os conceptos, farase a media aritmética sempre que se acada polo menos, un catro en cada un dos exames. Esta nota media suporá o 30 % da nota da avaliación.

Nestas probas terase en conta a presentación e as faltas de ortografía á hora de avaliar ditas probas. Cada falta de ortografía suporá -0'1 puntos, ata un máximo de 2 puntos. A falta de presentación penalizará como máximo -0'5 puntos.

Realizarase unha proba oral se o profesor/a o considera oportuno.

PRÁCTICA

Para avaliar o grao de consecución das habilidades motrices ou prácticas realizarase ao menos unha proba práctica en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os procedementos, farase a media aritmética entre as probas sempre que se acada, polo menos, un catro. Esta nota media suporá o 50 % da nota da avaliación.

Para realizar a proba práctica será obrigatorio traer a equipación habitual (roupa deportiva, calzado deportivo, pelo recollido, etc.) e ter realizado as clases prácticas correspondentes da UD.

Se o alumno/a tivo unha lesión ou enfermidade certificada que lle impediu realizar a maior parte das clases da UD, esta proba poderá ser substituída por un traballo escrito relacionado coa parte procedimental da UD e que terá que ser exposto na clase para demostrar o dominio dos contidos.

ACTITUDES, VALORES E NORMAS

Neste apartado, que será valorado diariamente durante o transcurso das sesións e valerá o 20 % da nota da avaliación, teranse en conta os seguintes aspectos:

1. EQUIPACIÓN BÁSICA
2. NORMAS HIXIÉNICAS PERSOAIS BÁSICAS
3. PUNTUALIDADE

4. FALTAS DE ASISTENCIA
5. COMPORTAMENTO NA CLASE
6. TRABALLO DIARIO.

* Obxectivo xeral para ESO: Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida

O alumnos que non asistan as actividades complementarias organizadas polo departamento (sendeirismo, carreira de orientación, escalada....) serán examinados cunha proba teórica ou un traballo práctico relacionado coa mesma.

Para calcular a nota da avaliación, o alumno/a non poderá ter menos de 4 nalgún dos 3 apartados.

Para calcular a nota final de xuño, o alumno/a deberá ter superadas todas as avaliacións e se fará a nota media das mesmas. En caso de dúbida para o redondeo da nota, terase moi en conta o apartado de actitudes, valores e normas e o grao de consecución das competencias básicas.

Para superar as partes suspensas da 1ª e 2ª avaliación o profesor/a poderá facer unha recuperación da teoría e da práctica no inicio da seguinte avaliación. Estas poden realizarse en recreos ou noutro horario acordado co fin de non perder clases para tal fin (normalmente o número de alumnos/as suspensos é menor que o de aprobados). Ademais farase un exame final no mes de xuño (ao rematar a 3ª avaliación) co fin de dar outra oportunidade aos alumnos/as que teñan polo menos unha avaliación superada.

Se aínda así un alumno/a non obtén un 4 nunha ou en varias partes da materia, terá que presentarse á proba extraordinaria de setembro.

1. AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Aqueles alumnos/as que obtiveran unha cualificación final negativa en xuño deberán realizar as probas necesarias para demostrar a correcta adquisición dos contidos mínimos determinados para o curso.

Estas probas serán de dous tipos: prácticas e teóricas.

As probas faranse tendo en conta os mínimos esixibles de todo o curso, non por avaliacións, ao tratarse dunha proba extraordinaria.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a teoría pero non a práctica, gardaráselle a nota da teoría para setembro e terá que examinarse só da práctica.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a práctica pero non a teoría, gardaráselle a nota da práctica para setembro e terá que examinarse só da teoría.

O profesor/a indicará no mes de xuño a cada alumno, que tipo de proba terá que superar en setembro, en función do resultado obtido na avaliación ordinaria.

O valor de cada apartado neste caso é:

- exame teórico: 5 puntos.

- exame práctico: 5 puntos.

Para aprobar a área de educación física deberase acadar como mínimo un cinco en cada un dos apartados: teórico e práctico.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO DOS PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.

A 1ª sesión do curso será sempre de tipo informativa e daráselles toda a información relativa aos obxectivos, contidos, actividades, temporalización e avaliación, facendo fincapé nesta última.

Ademais entregarase un documento para colgar no taboleiro de cada clase con información de especial relevancia para o alumnado, como: indumentaria, normas hixiénicas, faltas de asistencia, lesións e avaliación da materia.

8. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente.

Para poder avaliar o proceso de ensino aparecerá en cada unha das unidades didácticas os indicadores de logro.

Para poder avaliar a práctica docente, o departamento realizará as seguintes accións que fomentarán a mellora continuada na adquisición dos aprendizaxes e a suba do nivel no seu grao de consecución.

Estas accións que permitirán avaliar serán:

- Enquisas de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estes test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.
- Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ámbito escolar e como ven as familias a súa evolución.

9. Organización de actividades de seguimiento e avaliación das materias pendentes.

A materia (teoría e práctica) repartirase en dúas probas (parciais).

- 1º Parcial: mes de xaneiro.
- 2º Parcial: mes de abril.
- Final: mes de maio.

Os exames (parciais ou final) constarán de dúas partes: contidos conceptuais (teoría) e procedimentais (práctica). Para aprobar a materia hai que superar as dúas partes (faise media a partir do 4).

Se o alumno/a acada máis dun 5 en cada parcial (entre teoría e práctica), non terá que presentarse ao exame final (xa estará aprobado).

O alumno/a que non aprobe a primeira proba ou a segunda teñen que ir con toda a materia á proba final (mes de maio).

Para a superación da parte conceptual, entregarase a cada alumno/a unha serie de actividades de reforzo que terá que entregar unha semana antes do exame parcial de pendentes. A nota da parte conceptual será obtida da suma da nota das actividades e da nota do exame. As actividades supoñen un 30% da nota final e o exame o 70 % restante.

Para a superación da parte procedimental, facilitaranse aos alumnos/as os criterios de avaliación das probas que correspondan e faralles actividades de reforzo nos recreos asignados co fin de superar a parte práctica.

Un mes antes da data das diferentes probas, convocarase aos alumnos coa materia pendente para informalos de aspectos que a profesora considere oportuno así como das dúbidas que poidan apareceren no alumnado.

10. Deseño de avaliación inicial e medidas a adoptar en función dos resultados.

Ao inicio de cada trimestre pasarase un test para avaliar os coñecementos previos dos alumnos.

Realizarase a recollida dos seguintes datos:

- Nivel de dominio dos contidos mínimos da materia: observación/realización de probas/ tarefas propostas .
- Aspectos xerais familiares, de relación social e escolares: enquisa individual persoal
- Datos académicos anteriores: revisión expedientes e libros de escolaridade
- Clima de convivencia e traballo no grupo: observación do profesorado.

Segundo os resultados adoptaranse modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos para acadar un resultado axeitado ás características do alumnado.

11. Medidas de atención á diversidade.

Para atender á Diversidade e aos Alumnos con Necesidade Específica de Apoio Educativo temos que adaptar o noso ensino á aprendizaxe de todos e cada un deles. É dicir, debemos incluír a todos os alumnos dentro da actividade ordinaria do grupo, pero á vez, prestar (directa ou indirectamente) unha atención máis individualizada a aqueles que o necesiten.

Para iso dispoñemos de diversas medidas incluídas nun abano que vai dende as máis ordinarias ás máis específicas.

Así, para aqueles casos máis simples, podemos atender á diversidade mediante pequenas modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos. Podemos crear actividades de reforzo ou de ampliación, podemos agrupar os alumnos de diferentes maneiras para favorecer a súa aprendizaxe, variar os estilos de ensino, e utilizar recursos didácticos específicos que faciliten a aprendizaxe e/ou permitan afondar nela.

No caso de que as medidas máis xerais non fosen suficientes para atender á diversidade, contamos con outras medidas cun carácter máis específico.

Por un lado, a nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

A nivel curricular contamos con dúas grandes medidas, unha que só modifica elementos NON prescritos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada

REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acade o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en

secuencias máis pequenas para facilitarlas, adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículo dependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acada o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

12. Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas se traballarán os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.

2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual

3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en prever a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.

4. Fomentarase nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.

5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

13. Actividades complementarias e extraescolares do departamento.

Partindo da consideración de actividades complementarias como as que son organizadas dentro do horario escolar e sempre coa a correspondente autorización para a saída e as extraescolares como aquelas que son realizadas fora do horario escolar, temos que dicir a este respecto que sempre buscarán criterios pedagóxicos, e dar a maior bagaxe motriz para o alumnado tratando de ampliar as posibilidades de ocupación futura no tempo de ocio e lecer, dándolle posibilidades saudables e sobre todo buscando a formación integral do noso alumnado.

Este curso 2021-2022, debido a pandemia do Covid-19, o departamento de Educación Física fará , por seguridade, actividades complementarias ao aire libre e dentro do concello:

1. Petroglifo das Insuas
2. Praia da Rocha
3. Petroglifo de Cova de Gatos.
4. Lagóa de Louro

Actividades extraescolares:

Dependendo do desenrolo da pandemia, preténdese volver a retomar a viaxe á Neve. Tamen depende do número de alumnado participante e da aprobación ou non do Consello Escolar.

14. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica en función dos resultados académicos e procesos de mellora.

Despois cada unha das 3 avaliacións do curso, realizarase unha valoración da Programación comprobando a súa adecuación ao traballo diario na aula, comparando os logros obtidos co pretendido nun principio, valorando a adecuación dos distintos apartados ás características e necesidades do alumnado... isto terá reflexo nas actas do departamento. Outro procedemento a utilizar será un informe que se reflexará na memoria da materia onde o profesorado do departamento avaliará tamén os procesos de ensino e a súa propia práctica docente.

Comprobaranse tamén cales foron as aprendizaxes acadadas polo alumnado, se foron adecuadas as medidas de atención á diversidade aplicadas (incluídas as ACS) a organización da aula, aproveitamento dos recursos do centro, procedementos de avaliación do alumnado.

Ao finalizar o curso en xuño, o departamento elaborará unha memoria final onde se recollerán os seguintes puntos en relación a esta materia:

- A) Porcentaxe do cumprimento da programación.
- B) Xustificacións da parte da programación non impartida.
- C) Modificacións introducidas durante o curso en relación coa programación didáctica.
- D) Motivos das modificación feitas.
- E) Propostas de melloras para a programación didáctica do próximo curso.

Muros, 15 setembro 2021.

Asdo: Cristina de Prada Creo

Xefa do departamento EF

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO

IES AS INSUAS

CURSO 2021-2022.

ÍNDICE

1. <i>Introdución e contextualización.....</i>	3
2. <i>Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.....</i>	7
3. <i>Concreción de obxectivos por curso.....</i>	13
4. <i>Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable.....</i>	15
4.1 <i>Temporalización.....</i>	18
4.2 <i>Procedementos e instrumentos de avaliación.....</i>	18
5. <i>Concrecións metodolóxicas que require a materia.....</i>	20
6. <i>Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar.....</i>	26
7. <i>Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....</i>	27
8. <i>Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente.....</i>	30
9. <i>Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación da materia pendente.....</i>	31
10. <i>Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados.....</i>	32
11. <i>Medidas de atención á diversidade.....</i>	33
12. <i>Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.....</i>	35
13. <i>Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico.....</i>	36
14. <i>Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.....</i>	37

1. Introducción e contextualización.

IINTRODUCCIÓN

Por causa da pandemia do COVID-19, e debido as medidas e protocolos vixentes de seguridade e hixiene (desinfección de materiais, distancia de seguridade, uso da máscara,...), neste curso 2021-2022 seguiremos coa programación que se foi desenvolvendo nos últimos cursos para adaptala a nova situación.

En Educación Física, e dadas as circunstancias, intentaranse adaptar dentro do protocolo vixente os contidos mais axeitados e evitar deportes de contacto e de compartir material.

Como novidade neste curso 2021-2022, é a nova plataforma virtual a utilizar , se a docencia é non presencial. No IES As Insuas, utilizarase a plataforma virtual Moodle. É o primeiro curso que a utiliza o alumnado e o profesorado, xa que en cursos pasados aera Classroom.

O departamento de Educación Física, tamén utilizará Edixgal en todos os cursos.Será unha programación flexible, xa que tendo en conta o elemento práctico da materia, priorizarase a teoría en caso de confinamento.

CONTEXTUALIZACIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

* LEI ORGÁNICA 8/2013 DO 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

*Decreto 86/2015 de 25 de xuño onde se establece o currículo de Educación secundaria obligatoria.

*Protocolo ao contexto da COVID-19 nos centros de Ensino non universitario de Galicia para o curso 2021-2022. Versión 06/07/21.

ENTORNO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

O IES As Insuas atópase situado en Serres, hoxe integrado en Muros e os/as alumnos/as proveñen das localidades de Louro, Esteiro, Tal, Abelleira e Torea que conforman un radio de entre 6 e 10 kilómetros. O centro é relativamente novo, xa que inagurouse fai uns dezaseis anos.

O centro acolle ensinanzas de Ensino Secundario Obrigatorio, con unha liña en 1º, en 2º e 4º e dúas en 3º, cun total de 94 alumnos/as. Case na súa totalidade son galegofalantes.

O alumnado que desexe facer bacharelato, ciclos formativos ou ESA terán que ir o IES Fontexería, situado a 200m do noso centro, segundo a especialidade elexida.

O nivel socioeconómico e cultural das familias é de clase media-baixa. En liñas xerais, o funcionamento do centro pode ser considerado como bo, non destacando pola conflitividade, e os resultados académicos encóntranse dentro da normalidade.

O CENTRO

A Comunidade Educativa está formada polo profesorado, persoal non docente, alumnado e pais do alumnado. A participación destes membros canalízase a través dos "órganos e asociacións do Centro": Consello Escolar, Claustro, Comisión de Coordinación Pedagóxica, reunión dos Departamentos Didácticos, ANPA e Xunta de Delegados. Este curso 2021-2022, as reunións celebráranse telemáticamente a través da plataforma Webex Meet.

O cadro de persoal de profesorado está formado por 16 e con 2 membros no departamento de Orientación. Neste curso, o 65% do profesorado ten destino definitivo. O departamento de orientación (Orientador/a e PT) é provisional.

NORMAS DO DEPARTAMENTO

O departamento de Educación Física esta composto por unha profesora: Cristina de Prada Creo.

Os criterios de avaliación non se modifican dos detallados na programación, pero respecto diso deste apartado cabe recordar que a cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a os tres ámbitos nos que baseamos a avaliación: os conceptos, os procedementos e as actitudes e valores. Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os procedementos son os que terán maior peso á hora de obter a cualificación do alumno, pero para evitar o abandono de os demais ámbitos do aprendizaxe, o alumno terá que superar en un 40% a nota de cada un dos ámbitos.

No caso de ensinanza non presencial, a porcentaxe variaría.

PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN

	PRESENCIAL	NO PRESENCIAL
CONCEPTUAIS	30%	50%
PROCEDIMENTAIS	50%	30%
ACTITUDINAIS	20%	20%

NORMAS COVID EDUCACIÓN FÍSICA

- 1- Cando se teña EF, o alumnado acudirá con roupa de deporte.
- 2- O alumnado esperará na aula á profesora para baixar ao pavillón.
- 3- Todo o alumnado terá que usar máscara, a excepción de aqueles que presenten un informe médico desaconsellándolo.
- 4- No exterior, e si manteñen unha distancia superior a 3 metros, poden quitar a máscara, sempre e cando a profesora o permita.
- 5- Ao entrar no Pavillón, haberá que limpase as mans con xel hidroalcohólico e depositar a mochila, neceser... nas X marcadas nas gradas.
- 6- Ao comezar a clase a profesora, pulverizará o material que vai usar o alumnado, e este o limpará con panos desbotables, que os tirará na papeleira.
- 7- Si se cambian de camiseta, irán aos baños de un en un.

SESIÓNS

Durante as sesións mostrarase unha actitude positiva, respecto aos compañeiros e profesores así como un adecuado coidado do material, tanto no seu uso como traslado, e instalación. As sesións prácticas terán a seguinte estrutura:

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.
- Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...
- 5 minutos antes de finalizar a clase volveremos aos vestiarios a cambiarnos e ducharnos.

ASISTENCIA

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas deben xustificarse sempre.

Faltas xustificadas: será necesario presentar (non entregar) o xustificante ao profesor de Educación Física no prazo dunha semana tras a falta, *senón considerárase como non xustificada*.

EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS)

Exención total: por motivos médicos a lexislación establece que estes alumnos deben estar exentos da práctica, polo tanto deben asistir a clase normalmente e participar naqueles contidos que sexan adecuados para eles. Ademais deberán presentar un certificado médico que avalíe a súa problemática para realizar adaptación curricular se é o caso.

Exención temporal: serán aqueles alumnos que durante un certo período de tempo non poidan realizar a práctica por motivos médicos (xustificados). Estes alumnos deberán asistir a clase e realizar traballos paralelos a determinar segundo o caso, e os contidos procedimentais valoraranse a través deles. Para alumnos/as con NEE o que no realicen a práctica durante un período prolongado, realizarán un traballo escrito proposto polo profesor, o polo alumno/a, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica. Para o cálculo da calificación final, asinarase proporcionalmente a puntuación correspondente á parte procedimental entre a conceptual e a actitudinal.

2. Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.

Estándares de aprendizaxe avaliáveis: especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado. Deben contribuír a facilitar o deseño de probas estandarizadas e comparables.

Competencias: capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

Bloque 1:Contidos común en Educación Física

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Grao mínimo de consecución de cada estándar	Instrumentos avaliación
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.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Analiza a actividade física principal da sesión	PE
EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Selecciona os exercicios ou tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión	PP, PE, OA
EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de forma autónoma, acorde co seu nivel de competencia motriz.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de forma autónoma	PP, OA
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	PP, OA
EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais foicoordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Colabora na planificación e posta en práctica de actividades grupais	OA, PP
EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Presenta propostas creativas de utilización de materiais	OA, TI

práctica de maneira autónoma.			
EFB1.3.1. Valora as actuacións e intervencións dos participantes nas actividades recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz e outras diferenzas.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Valora as actuacións e intervencións dos participantes nas actividades	OA, TI
EFB1.3.2. Valora as diferentes actividades físicas distinguindo as aportacións que cada unha ten dende o punto de vista cultural, para goce e enriquecemento persoal e para relación cos demais.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAI (CCEC).	Valora as diferentes actividades físicas distinguindo as aportacións que cada unha ten dende o punto de vista cultural	OA, TI, PE
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto dende o papel de participante, como de espectador.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto dende o papel de participante, como de espectador	OA, PP
EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipo persoal e os materiais e espazos de práctica.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Coñece as condicións de práctica segura	PE,PP
EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Coñece as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	PP, OA, PO
EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou situacións de de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico deportivas.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Coñece os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou situacións de de emerxencia	PE, PP
EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou aportacións nos traballos de grupo e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Fai aportacións nos traballos de grupo e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	PP, PE
EFB1.5.2. Valora e reforza as aportacións enriquecedoras dos compañeiros ou as compañeiras nos traballos en grupo.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)	Valora as aportacións dos compañeiros ou as compañeiras nos traballos en grupo	TG
EFB1.6.1. Busca, procesa e analiza críticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á	COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN	Busca informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a	TI

actividade física e a corporalidade utilizando recursos tecnolóxicos.	LINGÜÍSTICA (CCL).	corporalidade utilizando recursos tecnolóxicos.	
EFB1.6.2. Utiliza as Tecnoloxías da información e da Comunicación para profundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).	Utiliza as Tecnoloxías da información e da Comunicación para profundar sobre contidos do curso	TI
EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e en contornas apropiadas.	COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).	Comunica e comparte información en contornas apropiadas.	TI

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e a desinhibición.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Elabora composicións de carácter artístico-expresivo,	PP, TI
EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade dos montaxes artístico-expresivos, combinando os compoñentes espaciais, temporais e , no seu caso, de interacción cos demais.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Axusta as súas accións á intencionalidade dos montaxes artístico-expresivos, e , no seu caso, de interacción cos demais.	PP, TG, OA
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización dos montaxes artístico expresivos, aportando e aceptando propostas.	CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).	Colabora no deseño e na realización dos montaxes artístico expresivos	PP, TG, OA

Bloque 3. Actividade física e saúde

EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben reunir as actividades físicas con un enfoque saudable e os beneficios que aportan á saúde individual e colectiva	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Coñece as características que deben reunir as actividades físicas con un enfoque saudable	PE, PO
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de	COMPETENCIA	Relaciona exercicios de tonificación	PE, PP

tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes	MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	e flexibilización	
EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e saúde.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Recoñece os hábitos como o sedentarismo o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas e os seus efectos na condición física e saúde.	PE
EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de actividade física.	PE,PO
EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das diferentes capacidades físicas na realización dos diferentes tipos de actividade física.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Valora o grao de implicación das diferentes capacidades físicas	PE, PP
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Practica actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	PP, TI, OA
EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, con unha orientación saudable e nun nivel adecuado as súas posibilidades.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física, con unha orientación saudable e nun nivel adecuado as súas posibilidades.	PP, TI, OA
EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Valora a súa aptitude física relacionándoas coa saúde.	PE, TI

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requerimentos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Axusta a realización das habilidades específicas nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	PP, TI, OA
EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos	APRENDER A APRENDER (CAA)	Axusta a realización das habilidades específicas nas situacións	PP, OA

condicionantes xerados polos compañeiros e os adversarios nas situacións colectivas.	SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	colectivas.	
EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio	PP, OA
EFB4.2.1. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións do adversario.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición.	PP, OA
EFB4.2.2. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e as intervencións do resto dos participantes.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación.	PP, TG
EFB4.2.3. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades decolaboración-opsición, intercambiando os diferentes papeis con continuidade, e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades decolaboración-opsición,	PP, OA
EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante situacións formuladas, valorando as posibilidades de éxito das mesmas, e relacionándoas con outras situacións.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Aplica solucións ante situacións formuladas, valorando as posibilidades de éxito das mesmas.	PP, OA
EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das diferentes actividades, recoñecendo os procesos que están implicados nas mesmas.	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).	Xustifica as decisións tomadas na práctica das diferentes actividades.	PP, OA
EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores	APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR	Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores.	PO, PE

presentes na contorna.	(CSIEE).		
EFB4.3.1. Compara os efectos das diferentes actividades físicas e deportivas na contorna e os relaciona coa forma de vida na mesma.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Compara os efectos das diferentes actividades físicas e deportivas na contorna.	PE
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde.	PE, TI
EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección do medio ambiente.	COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).	Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección do medio ambiente.	PE, PP, OA

LEENDA INSTRUMENTOS:

PE: Proba Escrita

PP: Proba Práctica

TG: Traballo en Grupo

PO: Proba Oral

TI: Traballo Individual

OA: Observación na Aula.

3. Concreción dos obxectivos.

Logros que o alumnado debe alcanzar ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe intencionalmente planificadas para tal fin. A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

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 materias, 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.

l) 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.

m) 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.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

ñ) 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.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

4. Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable:

1. Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas: **UD: Xogamos ao Floorball UD: Xogamos ao bádminton. UD: Orientándonos na natureza.**

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.

- Mellora o seu nivel de execución e aplicación respecto de ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, auto esixencia e superación.

2. Interpretar e producir accións motrices con finalidade artístico-expresivas, utilizando técnicas depresión corporal e outros recursos: **UD: Exprésome coa música.**

- Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefijado

- Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas na actividades artístico-expresiva traballada.

- Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes: **UD: Xogamos ao Floorball.**

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

- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a súa aplicabilidade a situacións similares.

4. Recoñecer os factores que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde. **UD: Móvome e coidome IV.**

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas .
- Relaciona as principais adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos diferentes factores da condición física.
- Aplica de forma autónoma procedementos para autoevaluar os factores da condición física.
- 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 especialmente o tabaquismo.

5. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo. **UD: Móvome e coidome IV. UD: Exprésome coa música.**

- Participa activamente en mellóraa das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable.
- Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- Aplica os fundamentos de hixene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica con mellóraa da calidade de vida.

6. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándooas coas características das mesmas. **UD: Móvome e coidome IV.**

- Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de forma autónoma e habitual.

7. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á preparación doutras persoas independentemente das súas características,

colaborando cos demais e aceptando as súas achegas. **UD: Xogamos ao Floorball.**

UD: Xogamos ao Bádminton. UD: Exprésome coa música.

- Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como de espectador.

- Colabora nas actividades de grupo, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

- Respecta aos demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

8. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna. **UD: Orientándonos na natureza.**

- Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físicodeportivas.

- Respecta a contorna e valórao como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas. Analiza críticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

9. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motrices que conlevan, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento: **UD: Primeiros Auxilios.**

- Describe os protocolos a seguir para activar os servizos de urxencia e de protección da contorna.

10. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións . **UD: Móvome e coidome IV.**

- Elabora documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son,...), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información

- Expón e defende traballos elaborados individualmente ou en grupos pequenos.

4.1.TEMPORALIZACIÓN.

4º curso de E.S.O.

1ª avaliación: 12 semanas	U.D.1 Móvome e coidome IV	6 semanas
	U.D.2 Exprésome coa música	6 semanas
2ª avaliación: 10 semanas	U.D.3 Xogamos ao bádminton	5 semanas
	U.D.4 O deporte no entorno natural (Orientación)	5 semanas
3ª avaliación: 11semanas	U.D.5 Xogamos ao Floorball	5 semanas
	U.D.6 Primeiros Auxilios	3 semanas
	U.D 7 Xogamos co Step	3 semanas

4.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

- Observación Sistemática . Consiste en rexistrar , utilizando unha escala ou lista de observación, de forma sistemática as puntuacións habituais dunha sesión ou situacións concretas. Faranse de dúas formas:

Rexistrarase:

→ Conduas ou aprendizaxes sen ningún tipo de inventario previo, é dicir, anótase todo o que resulte significativo.

→ O observado en determinadas sesións sobre o grupo de alumnos ou alumnas determinado que van rotando, ou, sobre aqueles/as que participen en accións de interese.

- Ensaio Propoñemos tarefas ao alumno ou alumna (escritas ou motrices) illadas ou enlazadas, en situación de proba ou exame. Poderán ser de dúas formas:

1. A profesora indica as condicións de execución, límites, tempos e características.

2. Non se detalla o anterior. O alumno/a realiza unha libre interpretación ou execución da tarefa

- Probas obxectivas

Consiste en responder de forma escrita ou oral, preguntas non suxeitas a posibles interpretacións.

Utilizaremos este procedemento unha vez ao trimestre como mínimo sobre temas teóricos.

- Traballos de recompilación ou investigación

Consiste en realizar un traballo sobre temas propostos pola profesora, individual ou en grupo.

Algúns destes traballos requiren a revisión e consulta da bibliografía necesaria e contribúen ó fomento da lectura e o uso das novas tecnoloxías para a súa presentación.

- Lecturas recomendadas

Avaliación.

Distinguimos tres momentos de avaliación:

- ✓ Inicial: Realízase antes do proceso e ten como finalidade coñecer o punto de partida dos alumnos e alumnas para emitir diagnósticos, aventurar hipóteses de traballo e establecer requisitos previos para novas aprendizaxes. Son instrumentos útiles para esta avaliación as

- ✓ Formativa: Sitúase ao longo do proceso de ensino-aprendizaxe trata de verificar, co requisito da continuidade, o contraste entre a hipótese de traballo e a realidade.

- ✓ Sumativa: Ao final dunha Unidade Didáctica, curso ou etapa co fin de tomar decisións en torno á consecución de obxectivos e á promoción dos alumnos.

5. Concrecións metodolóxicas da materia.

O respecto aos **principios metodolóxicos** está presente ao longo de toda a programación, xa que se foron seguindo na elaboración dos distintos apartados que estamos a desenvolver.

Así, partimos do nivel do alumnado, respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da E.F., e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, formúlanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc.

Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc.

Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento xurda, da interacción cos compañeiros a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal.

Teremos en conta tamén a interdisciplinariedade na medida do posible, abordando o ensino da E.F. como un materia máis que coopera á consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso.

Os estilos de ensino móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Nós apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos **o noso espazo** de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física que xa veñen en soporte informático.

Así mesmo, empregaremos o aula do grupo para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e o encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas.

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: xa virán con roupa deportiva da casa, o alumnado esperará á profesora na aula para baixar ao pavillón, limparse as mans co xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.... Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar ó alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. O material será desinfectado ao rematar cada sesión. Cada alumno/a fará unha fila , a profesora pulverizará o material (esterilla, balón...) e o/a alumno/a o limpará con panos desbotables.

c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte.

Optimización das partes da sesión. Xeralmente as sesións de educación física divídense basicamente en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de **rutinas**.

- Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.
- Cambio de Indumentaria: O alumnado, virá cambiado de casa
- Hábitos Hixiénicos: Poderán cambiarse de camiseta. Entrarán de 2 en 2 nos vestiarios, mantendo a distancia de seguridade
- Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por todo o alumnado participante e desinfectado.

Empregaremos os **diferentes tipos de actividades** que hai:

As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver.

As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.

Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades;

Actividades de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior ao grupo de referencia;

Actividades de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou o ritmo de aprendizaxe do cal está por enriba do grupo de referencia.

6. Materiais e recursos didácticos.

Os materiais e recursos didácticos facilitan as condicións necesarias para que o alumno poida levar a cabo as actividades programadas co máximo proveito.

En Educación Física, os materiais e os recursos convertéronse nun elemento case necesario e prescindible para o logro dos obxectivos e contidos.

As instalacións específicas para a práctica deportiva coas que conta o centro son:

- Un pavillón cuberto de 40 x20 metros con espaldeiras, catro canastras, dúas porterías e almacén. Ten 4 vestiarios e duchas con auga quente.
- Unha pista exterior descuberta, infrautilizada por mor do mal tempo e a intensa pluviosidade da zona.

- Material deportivo:

O departamento conta co material suficiente e variado que vaise repoñendo a medida que é necesario.

-Equipamento dos alumnos:

Os alumnos teñen a obrigaón de asistir coa indumentaria especificada nos criterios de avaliación.

- Material de soporte:

A profesora mantén o día o seu caderno persoal. Ademais, elabora informes sobre a evolución dos alumnos cando son requiridos polos titores.

-Material impreso:

A programación está impresa e guardada no departamento. No pavillón hai un resumo da mesma.

- Material audiovisual e informático:

O departamento conta cun ordenador portátil. Temos wifi no pavillón.

7. Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado.

A avaliación dividirase en tres apartados:

TEORÍA

Para avaliar o grao de coñecementos teóricos realizarase ao menos unha proba obxectiva e escrita en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os conceptos, farase a media aritmética sempre que se acada polo menos, un catro en cada un dos exames. Esta nota media suporá o 30 % da nota da avaliación.

Nestas probas terase en conta a presentación e as faltas de ortografía á hora de avaliar ditas probas. Cada falta de ortografía suporá -0'1 puntos, ata un máximo de 2 puntos. A falta de presentación penalizará como máximo -0'5 puntos.

PRÁCTICA

Para avaliar o grao de consecución das habilidades motrices ou prácticas realizarase ao menos unha proba práctica en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os procedementos, farase a media aritmética entre as probas sempre que se acada, polo menos, un catro. Esta nota media suporá o 50 % da nota da avaliación.

Para realizar a proba práctica será obrigatorio traer a equipación habitual (roupa deportiva, calzado deportivo, pelo recollido, etc.) e ter realizado as clases prácticas correspondentes da UD.

Se o alumno/a tivo unha lesión ou enfermidade certificada que lle impediu realizar a maior parte das clases da UD, esta proba poderá ser substituída por un traballo escrito relacionado coa parte procedimental da UD e que terá que ser exposto na clase para demostrar o dominio dos contidos.

ACTITUDES, VALORES E NORMAS

Neste apartado, que será valorado diariamente durante o transcurso das sesións e valerá o 20 % da nota da avaliación, teranse en conta os seguintes aspectos:

1. EQUIPACIÓN BÁSICA
2. NORMAS HIXIÉNICAS PERSOAIS BÁSICAS
3. PUNTUALIDADE

4. FALTAS DE ASISTENCIA
5. COMPORTAMENTO NA CLASE
6. TRABALLO DIARIO.

* Obxectivo xeral para ESO: Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida

O alumnos que non asistan as actividades complementarias organizadas polo departamento (sendeirismo, carreira de orientación, escalada....) serán examinados cunha proba teórica ou un traballo práctico relacionado coa mesma.

Para calcular a nota da avaliación, o alumno/a non poderá ter menos de 4 nalgún dos 3 apartados.

Para calcular a nota final de xuño, o alumno/a deberá ter superadas todas as avaliacións e se fará a nota media das mesmas. En caso de dúbida para o redondeo da nota, terase moi en conta o apartado de actitudes, valores e normas e o grao de consecución das competencias básicas.

Para superar as partes suspensas da 1ª e 2ª avaliación o profesor/a poderá facer unha recuperación da teoría e da práctica no inicio da seguinte avaliación. Estas poden realizarse en recreos ou noutro horario acordado co fin de non perder clases para tal fin (normalmente o número de alumnos/as suspensos é menor que o de aprobados). Ademais farase un exame final no mes de xuño (ao rematar a 3ª avaliación) co fin de dar outra oportunidade aos alumnos/as que teñan polo menos unha avaliación superada.

Se aínda así un alumno/a non obtén un 4 nunha ou en varias partes da materia, terá que presentarse á proba extraordinaria de setembro.

▮ AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Aqueles alumnos/as que obtiveran unha cualificación final negativa en xuño deberán realizar as probas necesarias para demostrar a correcta adquisición dos contidos mínimos determinados para o curso.

Estas probas serán de dous tipos: prácticas e teóricas.

As probas faranse tendo en conta os mínimos esixibles de todo o curso, non por avaliacións, ao tratarse dunha proba extraordinaria.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a teoría pero non a práctica, gardaráselle a nota da teoría para setembro e terá que examinarse só da práctica.

Se un alumno/a ten superada (máis dun 4) a práctica pero non a teoría, gardaráselle a nota da práctica para setembro e terá que examinarse só da teoría.

O profesor/a indicará no mes de xuño a cada alumno, que tipo de proba terá que superar en setembro, en función do resultado obtido na avaliación ordinaria.

O valor de cada apartado neste caso é:

- exame teórico: 5 puntos.

- exame práctico: 5 puntos.

Para aprobar a área de educación física deberase acadar como mínimo un cinco en cada un dos apartados: teórico e práctico.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO DOS PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.

A 1ª sesión do curso será sempre de tipo informativa e daráselles toda a información relativa aos obxectivos, contidos, actividades, temporalización e avaliación, facendo fincapé nesta última.

Ademais entregarase un documento para colgar no taboleiro de cada clase con información de especial relevancia para o alumnado, como: indumentaria, normas hixiénicas, faltas de asistencia, lesións e avaliación da materia.

8. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente.

Para poder avaliar o proceso de ensino aparecerá en cada unha das unidades didácticas os indicadores de logro.

Para poder avaliar a práctica docente, o departamento realizará as seguintes accións que fomentarán a mellora continuada na adquisición dos aprendizaxes e a suba do nivel no seu grao de consecución.

Estas accións que permitirán avaliar serán:

- Enquisas de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estes test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.
- Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ámbito escolar e como ven as familias a súa evolución.

9. Organización de actividades de seguimiento e avaliación das materias pendentes.

A materia (teoría e práctica) repartirase en dúas probas (parciais).

- 1º Parcial: mes de xaneiro.
- 2º Parcial: mes de abril.
- Final: mes de maio.

Os exames (parciais ou final) constarán de dúas partes: contidos conceptuais (teoría) e procedimentais (práctica). Para aprobar a materia hai que superar as dúas partes (faise media a partir do 4).

Se o alumno/a acada máis dun 5 en cada parcial (entre teoría e práctica), non terá que presentarse ao exame final (xa estará aprobado).

O alumno/a que non aprobe a primeira proba ou a segunda teñen que ir con toda a materia á proba final (mes de maio).

Para a superación da parte conceptual, entregarase a cada alumno/a unha serie de actividades de reforzo que terá que entregar unha semana antes do exame parcial de pendentes. A nota da parte conceptual será obtida da suma da nota das actividades e da nota do exame. As actividades supoñen un 30% da nota final e o exame o 70 % restante.

Para a superación da parte procedimental, facilitaranse aos alumnos/as os criterios de avaliación das probas que correspondan e faralles actividades de reforzo nos recreos asignados co fin de superar a parte práctica.

Un mes antes da data das diferentes probas, convocarase aos alumnos coa materia pendente para informalos de aspectos que a profesora considere oportuno así como das dúbidas que poidan apareceren no alumnado.

10. Deseño de avaliación inicial e medidas a adoptar en función dos resultados.

Ao inicio de cada trimestre pasarase un test para avaliar os coñecementos previos dos alumnos.

Realizarase a recollida dos seguintes datos:

- Nivel de dominio dos contidos mínimos da materia: observación/realización de probas/ tarefas propostas .
- Aspectos xerais familiares, de relación social e escolares: enquisa individual persoal
- Datos académicos anteriores: revisión expedientes e libros de escolaridade
- Clima de convivencia e traballo no grupo: observación do profesorado.

Segundo os resultados adoptaranse modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos para acadar un resultado axeitado ás características do alumnado.

11. Medidas de atención á diversidade.

Para atender á Diversidade e aos Alumnos con Necesidade Específica de Apoio Educativo temos que adaptar o noso ensino á aprendizaxe de todos e cada un deles. É dicir, debemos incluír a todos os alumnos dentro da actividade ordinaria do grupo, pero á vez, prestar (directa ou indirectamente) unha atención máis individualizada a aqueles que o necesiten.

Para iso dispoñemos de diversas medidas incluídas nun abano que vai dende as máis ordinarias ás máis específicas.

Así, para aqueles casos máis simples, podemos atender á diversidade mediante pequenas modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos. Podemos crear actividades de reforzo ou de ampliación, podemos agrupar os alumnos de diferentes maneiras para favorecer a súa aprendizaxe, variar os estilos de ensino, e utilizar recursos didácticos específicos que faciliten a aprendizaxe e/ou permitan afondar nela.

No caso de que as medidas máis xerais non fosen suficientes para atender á diversidade, contamos con outras medidas cun carácter máis específico.

Por un lado, a nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

A nivel curricular contamos con dúas grandes medidas, unha que só modifica elementos NON prescritos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada

REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acaden o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en

secuencias máis pequenas para facilitarlas, adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículodependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acada o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

12. Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas se traballarán os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.
2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual
3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en prever a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.
4. Fomentarase nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.
5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

13. Actividades complementarias e extraescolares do departamento.

Partindo da consideración de actividades complementarias como as que son organizadas dentro do horario escolar e sempre coa a correspondente autorización para a saída e as extraescolares como aquelas que son realizadas fora do horario escolar, temos que dicir a este respecto que sempre buscarán criterios pedagóxicos, e dar a maior bagaxe motriz para o alumnado tratando de ampliar as posibilidades de ocupación futura no tempo de ocio e lecer, dándolle posibilidades saudables e sobre todo buscando a formación integral do noso alumnado.

Este curso 2020-2021, debido a pandemia do Covid-19, o departamento de Educación Física fará , por seguridade, actividades complementarias ao aire libre e saíndo do centro, sen utilizar o autobús:

- 1- Petroglifo das Insuas
- 2- Petroglifo de Cova de Gatos.
- 3- Lagóa de Louro

Actividades extraescolares ningunha.

14. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica en función dos resultados académicos e procesos de mellora.

Despois cada unha das 3 avaliacións do curso, realizarase unha valoración da Programación comprobando a súa adecuación ao traballo diario na aula, comparando os logros obtidos co pretendido nun principio, valorando a adecuación dos distintos apartados ás características e necesidades do alumnado... isto terá reflexo nas actas do departamento. Outro procedemento a utilizar será un informe que se reflexará na memoria da materia onde o profesorado do departamento avaliará tamén os procesos de ensino e a súa propia práctica docente.

Comprobaranse tamén cales foron as aprendizaxes acadadas polo alumnado, se foron adecuadas as medidas de atención á diversidade aplicadas (incluídas as ACS) a organización da aula, aproveitamento dos recursos do centro, procedementos de avaliación do alumnado.

Ao finalizar o curso en xuño, o departamento elaborará unha memoria final onde se recollerán os seguintes puntos en relación a esta materia:

- A) Porcentaxe do cumprimento da programación.
- B) Xustificacións da parte da programación non impartida.
- C) Modificacións introducidas durante o curso en relación coa programación didáctica.
- D) Motivos das modificacións feitas.
- E) Propostas de melloras para a programación didáctica do próximo curso.

Muros, 15 setembro 2021

Asdo: Cristina de Prada Creo

Xefa do departamento EF