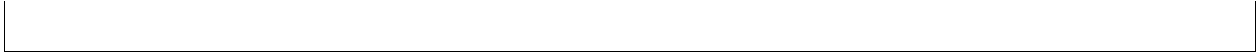


IES FERMÍN BOUZA BREY

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DO
DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO:2018-19



Índice

I. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

II. PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN

III. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA (ESO)

CONTRIBUCIÓN DA ÁREA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS E TRANVERSALIDADE
OBJECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA
BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DA ESO
PROCEDEMENTO PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL
PROCEDEMENTO PARA A CUALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES
PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSOALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR
CONTRIBUCIÓN AOS DIFERENTES PROXECTOS DE CENTRO (TICS, LECTOR)
INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

NIVEL: 1º ESO

RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN,
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES
TEMPORALIZACIÓN
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
METODOLOXÍA DIDÁCTICA
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

NIVEL: 2º ESO

RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN,
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES
TEMPORALIZACIÓN
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
METODOLOXÍA DIDÁCTICA
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

NIVEL: 3º ESO

RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES
TEMPORALIZACIÓN
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
METODOLOXÍA DIDÁCTICA
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

NIVEL: 4º ESO

RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES
TEMPORALIZACIÓN
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
METODOLOXÍA DIDÁCTICA
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

NIVEL: 1º BACHARELATO

CONTRIBUCIÓN DA ÁREA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS E TRANSVERSALIDADE
OBXECTIVOS DO BACHARELATO
BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE PARA O 1º DE BACHARELATO
RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES
TEMPORALIZACIÓN
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
METODOLOXÍA DIDÁCTICA (INCIDINDO NO IMPULSO DA AUTONOMÍA PERSOAL)
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

NIVEL: 2º BACHARELATO

INTRODUCCIÓN

RELACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA COAS COMPETENCIAS BÁSICAS

METODOLOXÍA

DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS POR AVALIACIÓNS

INVENTARIO DO MATERIAL ACTUALIZADO DO DEPARTAMENTO DE E.F

Introdución e contextualización

INTRODUCCIÓN

Na sociedade actual séntese, cada vez máis, a necesidade de incorporar á cultura e á educación aqueles coñecementos que, relacionados co corpo e coa actividade motriz, contribúen ó desenvolvemento persoal e a unha mellora na calidade de vida. Por outra parte, o actual estilo de vida, de carácter sedentario require ademáis que a Educación Física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo. O departamento de Educación Física imparte, como xa citamos, ensinanzas na educación secundaria obrigatoria, e en primeiro de bacharelato. A Educación Física na educación secundaria obrigatoria toma como eixos o corpo e o movemento, para contribuír ó desenvolvemento funcional do alumno e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador e que se fai explícito nos obxectivos xerais da etapa. Así, entre as orientacións básicas a desenvolver en esta etapa están as referidas a unha Educación Física para o coidado e mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha Educación Física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha Educación Física para a utilización constructiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais, de adversario ou colectivas. No bacharelato, a Educación física está orientada a profundar e perfeccionar o coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motrices. Este proceso formativo oriéntase arredor de dous eixos: a mellora da saúde e o perfeccionamento de habilidades específicas deportivas e de ritmo e expresión, para o disfrute activo do tempo libre. Tendo en conta as finalidades atribuídas ao bacharelato, este proceso debe contribuír tamén a consolidar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motrices.

CONTEXTUALIZACIÓN.

Vilagarcía de Arousa é un municipio español, situado na provincia de Pontevedra. Sito na comarca do Salnés, pertence a provincia de Pontevedra. Segundo o último censo, conta con unha poboación de 37.479 habitantes, sendo así o noveno municipio de Galicia en demografía. Limita ao norte con Catoira, ao este con Caldas de Reis, ao sur con Vilanova de Arousa e ao oeste coa Ría de Arousa.

Ao instituto están adscritos alumnos de VILAGARCIA E PROXIMIDADES.

O alumnado pertence a familias de todo tipo e condición. Por iso, no ámbito cultural, económico e social é un centro moi heteroxéneo, pero a convivencia entre os alumnos, en xeral, é boa.

No centro están escolarizados 597 alumnos entre ESO e Bacharelato, incluídos

Ciclos Formativos e Formación Básica. ESO e 1º e 2º BAC distribúense da seguinte maneira:

	Nº GRUPOS	Nº ALUMNOS
1º ESO	2	
2º ESO	2	
3º ESO	2	
4º ESO	2	41
1º BACH.	2	36
2º BACH	2	

COMPONENTES DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA E CARGOS

- JESÚS EMILIO FERRER JAUREGIZAR
- IRENE BARREIRO DE LA TORRE (CICLO DE BALONCESTO)
- RICARDO NÚÑEZ MÉNDEZ (XEFE DE DEPARTAMENTO)
- JESÚS DE ANDRÉS VAZQUEZ (DIRECTOR E CICLO DE VELA)
- MANUEL ALVAREZ SEOANE (VICEDIRECTOR E CICLO DE VELA)
- IVÁN VILLAR FERNÁNDEZ (CICLO DE BALONCESTO)
- PABLO VILLARONGA PAZ (CICLO DE BALONCESTO)

II.

Procedemento de avaliación da programación

Durante o ano académico farase un seguimento diario da programación, e ó final de cada avaliación farase unha valoración en tanto por cento de unidades dadas con respecto ás programadas no trimestre. En reunión de departamento acordarase una solución para poder dar toda a programación prevista. Con todos estes datos elaborárase a programación da materia para o seguinte ano académico.

III.

Educación secundaria obrigatoria (ESO)

Contribución da área ao logro das competencias básicas e transversalidade

- Comunicación lingüística (CCL).

Usaremos conceptos e términos propios da actividade física e o deporte que serán de obrigatorio dominio polo alumnado. Asimesmo, nesta asignatura é importante dominar a linguaxe e expresarse con propiedade

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
- Competencia dixital (CD).

O uso de soportes dixitais e TIC son relativamente frecuente nesta asignatura, tanto para explicar contidos como para suplementalos. Os alumnos deben estar familiarizados cos mesmos.

- Aprender a aprender (CAA).

Moitos contidos trabállanse mediante estilos de ensino como o descubrimento guiado e a resolución de problemas, o que facilita que o alumno sexa quen de construír as súas aprendizaxes.

- Competencias sociais e cívicas (CSC).

O respecto, a cooperación, a xestión da victoria e da derrota, o traballo en equipo... son básicos nesta asignatura e trabállanse a diario

- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

A actividade física e o deporte aportan elementos positivos a persoa tales coma disciplina, capacidade de esforzo e superación, sensación de mellora e autosuperación que poden extrapolarse a vida cotiá e incluso a iniciativa persoal e sentido do emprendemento noutros aspectos da vida do alumno/a.

- Conciencia e expresións culturais (CCEC).

Outras formas de expresión, o corpo usado como elemento de expresión, o coñecemento de bailes e danzas...

Con respecto a capacidade e potencialidade transversal que ten a asignatura de Educación Física, ésta promoverá a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia. Buscarase prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia, incluído

o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico. Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

-OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA

DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia. Os obxectivos a acadar nesta etapa serán:

- 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.

- BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DA E.S.O.

Distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construindo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán concretados nas programacións didácticas, de xeito que cada centro docente poida determinalos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

Como consecuencia de todo o anterior, establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.

- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

-Procedemento para a realización da avaliación inicial

Hai tres tipos de avaliación:

- INICIAL: ao principio do curso e UD comezamos cunha valoración inicial de coñecementos e habilidades para axustar a progresión.
- PROCESO: durante as UD e os trimestre valoramos o progreso ou evolución do alumnado para axustar as medidas de recuperación ou reforzo ou ampliar.
- FINAL E SUMATIVA: ao rematar unha UD ou trimestre facemos una valoración final formativa e sumativa de todas as notas de cada apartado para valorar a adquisición das competencias e obxectivos propostos mediante os criterios de avaliación.

Califícase o PROGRESO individual da aprendizaxe en relación a sí mesmo. Valórase, especialmente, a participación activa nas tarefas encomendadas durante as clases e a actitude respetuosa, mais as probas teóricas e prácticas.

O resultado da avaliación ordinaria de Xuño será unha media das anteriores avaliacións, de tal modo que é importante que os alumnos esfórzense durante todo o

curso e non só na derradeira avaliación; de tal modo que dúas avaliacións suspensas no boletín, non permitirán acceder á avaliación continúa.

As calificacións exprésanse cunha calificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala de cero a dez. A nota é a suma de parte:

CONCEPTUAL: 20% Exame teórico, exame oral, traballo ou soamente o exame ou soamente un /uns traballos

PROCEDIMENTAL: 50% Test físicos , habilidades deportivas, probas teórico-prácticas, así como a realización do traballo diario proposto pola profesora nas dúas horas de clase semanais, que será valorado como exame práctico diario

ACTITUDINAL: 30% Ficha control actitudinal.

O Departamento cre que os tres son fundamentais para a formación integral, polo que é imprescindible superar a media de todos os apartados para aprobar. Para poder ser avaliado positivamente, será necesario acadar polo menos o 50% da cualificación proposta en cada un dos apartados establecidos, superando así a media aritmética de 50% de total de contidos. No caso de non alcanzar o mínimo porcentual esixido nalgunha das partes, non se fará media aritmética entre elas.

Plan de traballo para a recuperación de materias pendentes

PLANS DE TRABAJO: MEDIDAS DE RECUPERACIÓN

ALUMNADO DO GRUPO ORDINARIO.

Con avaliación negativa nunha UD ou trimestre. Casos:

- Alumna/o que perde o dereito a avaliación continua: Según a lexislación e o R.R.I. do Centro, considérase que a falta de asistencia ás clases, xustificadas ou inxustificadas, de un 50 % das horas totais da materia significa a imposibilidade de aplicarlle o sistema de avaliación continua. O profesor notifícallo ao alumna/o e o Xefe de Estudos por escrito e aplícaselle un sistema de avaliación extraordinario na seguinte UD, trimestre ou proba de xuño ou setembro.

- Alumna/o do grupo ordinario que non supera os mínimos exixibles.

En ambos casos, seguimos os criterios fixados no PEC e concretados na nosa PD, mantemos os mesmos criterios. Propomos as actividades e probas seguintes:

ACTIVIDADES: a) Teóricas: facilítaselles apuntes esquemáticos adaptados.

b) Prácticas ou teórico-prácticas : realizan unha tarefa técnica durante a parte do quecemento ou principal na seguinte UD ou trimestre. De forma voluntaria e a petición do interesado tamén poden practicar durante o recreo.

c) Actitudes: Ficha de control actitudinal.

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS para cada actividade:

a) Preguntas variadas.

b) Proba práctica ou teórico-práctica, e participación na seguinte UD

c) Rexistro respecto.

CALIFICACIÓN para cada actividade: a) 20 % b) 50% c) 30 %

ALUMNADO REPETIDOR:

Ha de superar o plan específico proposto e as avaliacións do curso lectivo.

ALUMNADO CON NEE

Xa que non supera os seus obxectivos mínimos propostos na adaptación. Mantén as mesmas actividades e probas coas seguintes adaptacións:

- Alumnado lesionada/o temporalmente ou larga tempada, presentarán xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal de lesión.

1º. No caso de non asistir, avalíase o apartado conceptual da UD. Valórase de 0 a 10.

2º. No caso de asistir, avalíanse da seguinte maneira: contidos conceptuais e actitudinais valoraranse da mesma forma que o resto dos alumnos/as; contidos procedimentais : 50% (entrega detallada da memoria detallada das sesións impartidas pola profesora durante as clases no seu período de lesión ou enfermidade que entregará nas datas que lle marque a profesora durante a avaliación, así como os traballos teóricos ou organizativos que se lle asignen acordes aos contidos)

-Discapacitada/o permanente: Según a : “A avaliación das aprendizaxes dos alumnos con NEE farase conforme aos obxectivos e contidos para eles propostos”. Avalíase o apartado conceptual 50% e a actitude de colaboración ou realización do programa específico, 50%.

Procedemento para a cualificación das materias pendentes (Atendendo aos programas de reforzo con atribución horaria)

Tendo en conta o carácter progresiva da asignatura de E.F. durante a E.S.O e o primeiro curso de Bach, aqueles alumnos que superen a asignatura acadando os obxectivos establecidos nese nivel educativo, serán avaliados positivamente dos contidos nos niveis educativos que os preceden.

Programas específicos personalizados para o alumnado repetidor

O Programa de Recuperación da materia de Educación Física pendente está baseada nos mínimos esixibles correspondente o curso e o responsable será o profesor que imparta dito programa. Se supera este curso lectivo está aprobada/o.

O Programa Específico Personalizado de Reforzo para alumnos repetidores estará orientado á superación das dificultades comunicadas polo Titor no informe de avaliación final. Se supera este curso lectivo está aprobada/o. Para o resto de alumnado, a recuperación dunha UD terá lugar nun recreo no que se realizarán os exames ou probas prácticas pertinentes.

Contribucións aos diferentes proxectos de centro (Tics, lector)

ACCÍONS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR.

Os alumnos inicianse no estudio e aprendizaxe de Educación Física, polo que o tratamento e fomento da lectura será a través de pequenos textos que van aparecendo de forma gradual e sistemática no seu método de estudio. Tamén incidiremos na lectura de xornais e revistas especializadas en deportes e en Educación Física, tentando que fagan un seguimento do deporte como fenómeno social e elemento da nosa cultura.

Tendo tamen en conta o “Plan Lector”, dentro da nosa materia e tratando de cumprir cos obxectivos de:

-Formar lectores competentes en todo tipo de textos, en todo tipo de soportes, con todo tipo de finalidades.

-Consolidar hábitos de lectura.

Plantexamos as seguintes actividades :

-Búsqueda de información complementaria nos distintos medios, de temas relacionados cos bloques de contidos da materia.

-Revisión de artigos, en distintos soportes, nos que se relacionen temas do mundo da educación física na actualidade, no día a día.

- Lectura e análise da documentación aportada por cada alumno, tanto de forma individual como por grupos.

-Posta en común da comprensión lectora de cada un dos temas tratados tanto individualmente como en grupo.

ACCÍONS DE CONTRIBUCIÓN AS TIC.

Por último, destacar a importancia do uso das tecnoloxías da información e da comunicación como ferramenta de traballo para profesores e alumnos e como

instrumento didáctico. Así, utilizaranse programas informáticos como procesadores de texto (Word) e follas de cálculo (Excel), páxinas web relacionadas coa Educación Física, e exposición de contidos conceptuais a través de presentacións en PowerPoint. O uso do ordenador e a súa conexión a Internet supoñen un importante instrumento didáctico para a área de Educación Física como ferramenta de procura de información que complementa os contidos educativos desenvolvidos na aula. De esta forma, propiciarase o uso e manexo de páxinas web relacionadas coa Educación Física, coma o uso do portal educativo edu.xunta.es, da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia. Igualmente son recursos informáticos interesantes, tanto para o profesor, coma para os alumnos, as webs das distintas federacións deportivas. Nelas poderase atopar información sobre regulamentos.

Tamen ó longo do curso, e se a temporalización o permite realizaranse unha serie de traballos relacionados cos problemas alimenticios.

Paxinas de consulta:

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA

SPORTAQUS

FORO de educación física.

WWW.CIENCIASPORT.COM ZINUS 21.com

EDUCACIÓN FÍSICA Foro de la educación física del siglo XXI

EDUCACIÓN FÍSICA: ARETÉ OCIO EDUCACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

VIREFRevista EDUCACION FISICA Y DEPORTE. ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA

WEBS

RECURSOS DE EDUCACIÓN FÍSICA WEB DE EDUCACIÓN FÍSICA

EL PORTAL DE EDUCACIÓN FÍSICA / GORPUTZ HEZKUNTZAREN ATARIA

Educacion Fisica .SER CORPORAL Enciclopedia Virtual de la Educación FísicaEMDE

EMASF : GYMNOS.COM /ENTRENANDOSE EFYDEP Educación Física.

SVDEPORTES www.zinus21.com /www.escapatedeportivo.es

Así mesmo, os alumnos poderán realizar traballos específicos sobre algún tema en formato informático, sexa Word, Excel, PowerPoint, etc.

LIÑAS DE ACTUACIÓN E SEÑAS DE IDENTIDADE DO PLAN DE CONVIVENCIA:

a) Avaliar sistematicamente a situación da convivencia, establecendo estratexias para

a recollida de información, análise e difusión dos datos, impulsando a investigación neste ámbito.

b) Propoñer iniciativas de cara á mellora do clima escolar, elevando propostas de actuación á Administración educativa e realizando o seguimento e avaliación destas iniciativas.

c) Informar e asesorar as administracións sobre aspectos normativos relacionados coa convivencia e coas actuacións dirixidas á súa mellora.

d) Propoñer liñas de actuación en materia de formación do profesorado no que respecta á convivencia escolar, promover a elaboración de materiais e recursos e facilitar o intercambio de experiencias.

e) Asesorar a comunidade educativa.

f) Elaborar un informe anual sobre a convivencia escolar.

No cumprimento das funcións anteriores deberá terse en conta, nos casos que sexa procedente, a perspectiva de xénero, que será especificamente valorada nos informes, avaliacións, iniciativas e propostas de liñas de actuación para previr e tratar a violencia por razón de sexo.

Indicadores de logro para avaliar a programación didáctica

A avaliación da programación didáctica é un dos aspectos fundamentais do traballo docente, xa que permite determinar con exactitude os puntos fracos e as fortalezas do traballo desenvolvido ao longo de todo un curso académico.

A adecuada posta en marcha de mecanismos de avaliación da programación propiciarán unha notábel mellora do traballo nas aulas. Porén, debemos ter en conta que materiais, metodoloxías, recursos, actividades etc. que funcionan durante un curso poden non facelo no seguinte, posto que o factor humano do alumnado e a súa diversidade xoga un papel determinante no noso traballo diario. Para tratar de paliar no mínimo estes inconvenientes debemos contar cun bo repertorio de materiais flexíbeis e apoiarnos en metodoloxías que permitan as adaptacións curriculares que sexan precisas.

Á hora de avaliarmos o cumprimento da programación debemos considerar unha serie de indicadores de logro que teñan en conta como mínimo os seguintes elementos: obxectivos, contidos, consecución dos estándares de

aprendizaxe, contribución aos obxectivos xerais da etapa, contribución ao desenvolvemento das competencias clave, procedementos e instrumentos de avaliación, factores que favoreceron o cumprimento da programación / causas de non cumprimento, reflexión sobre as posíbeis situacións imprevistas acontecidas ao longo do curso e propostas de mellora

Modelo de avaliación da programación didáctica

Docente:			
	Puntos fortes da programación	Puntos fracos da programación	Aspectos a manter no próximo curso
Cumprimento dos obxectivos xerais da programación			
Desenvolvemento das unidades didácticas			
Desenvolvemento das actividades programadas			
Funcionamento das metodoloxías aplicadas			
Utilización de recursos e materiais didácticos			
Consecución dos estándares de aprendizaxe			
Funcionamento dos procedementos de avaliación			
Pertinencia dos instrumentos de avaliación			
Eficacia das medidas de recuperación			
Contribución ao desenvolvemento das competencias clave			
Contribución ao desenvolvemento dos obxectivos xerais de etapa			
Dinámica do grupo			
Participación en actividades extraescolares e complementarias			
Medidas de atención á diversidade			
Favorecemento da multidisciplinariedade			
Favorecemento do tratamento integrado de linguas			
Factores que favoreceron o cumprimento da programación			
Causas de non cumprimento da programación			

Nivel: 1º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Jesús Emilio Ferrer Jaureguizar

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. ▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. ▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta. 	<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. ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. ▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT ▪ CSC ▪ CAA ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ físico deportivas e recreativas. ▪ B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ realización de actividades físico-deportivas. 	
			<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"> ▪ CSC
			<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"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas ▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<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"> ▪ CSC ▪ CSIEE
			<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"> ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade. 	<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"> ▪ CD ▪ CCL
			<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"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ ñ 	danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		<ul style="list-style-type: none"> axustados a un ritmo. ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. ▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. ▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde. 	<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. ▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. ▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CAA ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. ▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. ▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo. 	<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. ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CAA ▪ CMCCT ▪ CSIEE
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. ▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ 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. ▪ 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"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en primeiro de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M E S		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA. 1ºE.S.O.
	1º	1	Presentación.
		2	Capacidades físicas relacionadas coa saúde I
		3	Iniciación baloncesto

T R E	2º	4	Hixiene postural	
		5	Iniciación ás habilidades motrices básicas e específicas. Habilidades ximnásticas	
		6	Aspectos comúns aos deportes colectivos I	
	3º	2º	7	Iniciación ao badminton
			8	Iniciación ó fútbol-sala
		3º	9	Xogos e deportes alternativos I. Xogos tradicionais e populares
			10	Técnicas básicas no medio natural
	3º		11	Ritmo e expresión corporal

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de primeiro curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os contidos mínimos que os alumnos deberán alcanzar para superar primeiro de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer e practicar exercicios apropiados para realizar quecementos.
2. Elaborar quecementos a partir dos exercicios realizados na clase.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Desenvolver actitudes de autoexixencia e superación.
9. Coñecer os aspectos técnicos dos deportes seleccionados.
10. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
11. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.

12. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros, ...
13. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
14. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
15. Aplicar correctamente a acción motriz oportuna para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
16. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
17. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
18. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
19. Coñecer técnicas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
20. Diseñar, ensaiar e realizar unha mensaxe ou coreografía en grupo e comunicala ó resto da clase.
21. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
22. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
23. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os procedementos de avaliación fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a avaliación obxectiva que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a avaliación subxectiva que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a observación que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a avaliación experimental que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os instrumentos de avaliación son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: para a observación: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como instrumentos experimentais: probas de execución de elaboración propia,

traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os contidos conceptuais terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota sairá da proba escrita que se realicen en cada trimestre. Farase 1 proba por avaliación.

Os contidos procedimentais terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre.

Os contidos actitudinais terán unha consideración do 30% na cualificación dos alumnos.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha parte teórico-práctica:

+ Unha proba teórica dos contidos vistos ao longo do curso. Estes contidos teóricos incluírían os apuntes dados na asignatura e o dito nas explicacións durante as clases ao longo do curso (esta parte valerá un 50% da nota)

+ Probas ou exames prácticos. Test de condición física e habilidades deportivas feitas ao longo do curso. (esta parte valerá un 50% da nota)

Haberá que superar como mínimo a metade da porcentaxe de cada parte para poder aprobar, e dicir, 25% na parte conceptual e outro 25% na parte procedimental.

En caso de que o alumno/a esté lesionado no momento de exame de setembro, será necesario a presentación dun xustificante médico oficial no que se indique o tipo de lesión que padece e o tempo estimado de lesión. Nesta caso, non se fará a parte práctica, e a parte teórica valerá o 100% da nota final.

Nesta convocatoria é imprescindible traer o material deportivo adecuado para o exame práctico e teórico, do contrario o alumno non será avaliado.

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (50%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico ou noutra data indicada pola profesora, correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (20%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

Desenvolvemento da área social - actitude (30%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual: as faltas consideraránse leves, graves e moi graves, cun desconto de 0,25 puntos; 0,5 puntos; e 1 punto respectivamente. 3 faltas leves convertiranse nunha falta grave (descontando as 3 faltas leves e unha grave); 3 faltas graves nunha moi grave (descontando as 3 faltas graves e unha moi grave); e tres faltas moi graves, descontará os 3 puntos que vale a parte actitudinal. É dicir, nas faltas, haberá que sumar a correspondente penalización á que xa tiñan.

- Puntualidade (tanto a entrada a vestuarios como a perda de tempo de vestuarios ó ximnasio ou pabellón así como a saída).
- Non traer o material adecuado obrigatorio ou outro que se lles pida; fingir indisposición leve para non facela clase sen traer un xustificante que o exima.
- Esforzarse e portarse ben só na terceira avaliación(tendo a primeira e a segunda avaliación suspensas); considerando este tipo de actitude negativa e pasiva, de pouco esforzo e constancia e incluso, tomadura de pelo... tendoa en conta como unha falta moi grave.
- Aseo ó finalizala clase (cambio obrigatorio de camiseta e calcetins).
- Hábitos hixiénicos: recoller o pelo longo e retirado da cara durante a clase para que non impida a visibilidade ni moleste ós demais compañeiros/as o uno mesmo se lesione; retirada de calquer tipo de xoia, reloxo, avalorio ou complemento, levar as uñas curtas tanto das mans como dos pes; uso obrigatorio de gafas u outro aparato necesario para correxir deficiencias sensoriales.
- Asistencia: non se permitirá que o alumno/a supere un máximo de 3 sesións sen realizar por avaliación, ben por non asistencia ou falta de puntualidade, lesión ou indisposición leve sen xustificar correcta e oficialmente, xa que será considerada unha falta moi grave.

O alumno para poder xustificar de maneira correcta as faltas de asistencia, puntualidade ou lesión, deberá presentar presentar obrigatoriamente á profesora de E. Física o xustificante oficial antes de entregalo ao tutor/a nun prazo máximo de 7 días dende que o alumno falta. Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

- + Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital
- + Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal da lesión.
- + Xustificante de asistencia a calqueira outro organismo ou administración pública ou privada.
- + Xustificante oficial de xustificante de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou titores legais (este xustificante non exime de entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)
- Traer o material (roupa deportiva ben colocada, non traer chándal de tiro baixo, zapatillas deportivas axeitadas e correctamente atadas para realizala práctica deportiva (non vale calquer zapatilla deportiva, debe cumprir tres características básicas: amortiguación, flexibilidade e transpiración); a libreta e bolígrafo e outro material que solicite a profesora). Cando un alumno/a non cumpra este punto ou sexa expulsado ás

bancadas (dentro da propia clase), non poderá facela clase práctica e terá que escribir de forma detallada a sesión de clase que fan os seus compañeiros. O alumno/a lesionado copiará de forma detallada as sesións de traballo que realizan os compañeiros entregándoa a limpo ó final da clase ou no prazo que lle indique a profesora. Asemesmo virán con vestimenta deportiva e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas).

- Non entregar a memoria detallada das sesións ou os traballos nas datas previstas.
- Interrumpir de forma reiterada o traballo diario da clase; perxudicando o dereito dos compañeiros ó estudo e ó desenrolo dunha clase normal así como o dereito da profesora a impartir sen interrupcións a clase.
- Participar pero de forma moi pasiva e negativa nas clases: non realizando as tarefas da sesión impostas, non respetando ás persoas que participan na actividade, non axudar ao compañeiro/a a realizar as tarefas, non axudar á colocación e recollida do material necesario, non tratar axeitadamente toda a instalación e o material, irse da clase sen permiso cando soa o timbre e cando a profesora está falando ou acabando a clase.
- Comer ou beber na clase calquer alimento ou bebida, doce ou chuchería sen permiso da profesora.
- Uso indebido do material deportivo ou das instalacións (tanto nas clases de E.F. como nos recreos): romper o material por uso indebido supón asumilo custo do mesmo. Supón falta tamén tiralo adrede contra teito, ventás, portas, chan ou tellados.
- Uso do teléfono móbil, ben durante a clase ou á entrada ou saída en vestuarios, ou levalo no bolsillo durante a práctica deportiva ou telo encendido no periodo lectivo, suporá falta moi grave.
- Facer caso omiso das indicacións da profesora, desobedecendo.
- Dirixirse de forma incorrecta á profesora ou compañeiros.
- Agresión, insultos, ameazas, expresarse mal e con palabras malsoantes, falar indebidamente ou cando non proceda, facer xestos de forma moi despectiva aos compañeiros/as ou profesora.
- Non presentarse aos exames teóricos, orales ou prácticos, así como deixar o esame teórico en branco ou non asistir nas dúas horas semanais da materia de E.F sen unha xustificación oficial (xa que nesta asignatura valóranse as dúas horas semanais como traballo diario e exame práctico-teórico)

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrucción directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis productivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexia na práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os agrupamentos debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do tempo e do espacio de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), proponendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué información damos ós alumnos e cómo e cando a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o

proceso de ensinanza e aprendizaxe. As actividades de ensinanza serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As actividades de aprendizaxe serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc

Medidas de atención á diversidade

Seguindo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e integración dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual.

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

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- Dificultades aprendizaxe:

a) práctica: diminución da dificultade ou exixencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- Desinterese: diálogo e motivar para que participe.

- Falta de esforzo: diálogo e motivar para que se supere.

- Falta de asistencia: actividade de síntese da clase anterior na seguinte.
- Falta de asistencia reiteradas: integración nas tarefas con síntese breve.
- Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade: axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.
- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), , realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexínanse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- Ingresado hospital longa tempada: mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.
- Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial: Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación

facilitadas ou programa recomendado, ademáis axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarase para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondientes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-Trastorno grave de conducta: diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- Déficit psíquico: mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- Déficit sensorial: mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 30 - Práctica 50%-Concepto 20% .

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL:

- Superdotado intelectual: ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20%

Avanzado: axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientando deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materials e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reproductor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reproductores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores,

canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso poderá organizar as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala Liga interna nos recreos de Baloncesto Liga interna nos recreos de Voleibol Liga interna nos recreos de Colpbol	Tódolos trimestres Segundo trimestre Terceiro trimestre Primeiro/segundo trimestre

Nivel: 2º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Jesús Emilio Ferrer Jaureguizar

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

- 2º de ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<p>EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	CSC CMCCT
			<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p>	CSC CAA
			<p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p>	CSC
m n a b c d l g	<p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do</p>	CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			nivel de destreza.	
m a c d g l ñ	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
	B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
	B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSIEE CSC
	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no	CAA CCL

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
			EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	a realización dun plan de mellora da saúde.		EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
m g f b	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
	B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
	B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
	B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
	B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.		EFB4.1.2. Autoavalia a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
	B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.		EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos	CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			adaptados.	
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE
			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en segundo de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M E S T R E		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA 2º E.S.O.
	1º	1	Presentación.
		2	O quecemento II.
		3	Capacidades físicas relacionadas coa saúde II
		4	Iniciación á respiración
	2º	5	Hixiene postural
		6	As habilidades motrices básicas e específicas. Habilidades ximnásticas
		7	Aspectos comúns aos deportes colectivos II
		8	Iniciación ó baloncesto
		9	Soporte Vital Básico
	3º	10	Iniciación deportes alternativos, tradicionais e populares
		11	Iniciación ao badminton
		12	O sendeirismo
13		Ritmo e linguaxe corporal	

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de segundo curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os contidos mínimos que os alumnos deberán alcanzar para superar segundo de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer e practicar exercicios para realizar o quecemento xeral e específico.
2. Elaborar quecementos xerais.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Desenvolver actitudes de autoexixencia e superación.
9. Recoñecer a franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde durante a

práctica de actividades físicas.

10. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
11. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
12. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
13. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros, ...
14. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
15. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
16. Aplicar correctamente a táctica individual para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
17. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
18. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
19. Coñecer e realizar prácticas de primeira auxilios (S.V.B.).
20. Coñecer formas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
21. Deseñar, ensaiar e realizar en grupo unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo.
22. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
23. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
24. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os procedementos de avaliación fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a avaliación obxectiva que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a avaliación subxectiva que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a observación que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a avaliación experimental que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos.

Os instrumentos de avaliación son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: para a observación: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como instrumentos experimentais: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os contidos conceptuais terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota sairá da proba escrita que se realicen en cada trimestre. Poderase pedir algún traballo obrigatorio que computaría neste porcentaxe da nota. Se o alumno/a entrega de forma voluntaria algún traballo, éste computará na parte conceptual e actitudinal. Farase 1 proba por avaliación.

Os contidos procedimentais terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre. Faranse 3 probas mínimo por avaliación.

Os contidos actitudinais terán unha consideración do 30% na cualificación dos alumnos mesma.

Haberá que superar como mínimo a metade da porcentaxe de cada parte para poder aprobar a avaliación.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro.

Esta proba constará de unha parte teórico-práctica:

- + Unha proba teórica dos contidos vistos ao longo do curso. Estes contidos teóricos incluírían os apuntes dados na asignatura e o dito nas explicacións durante as clases ao longo do curso (esta parte valerá un 50% da nota)
- + Probas ou exames prácticos. Test de condición física e habilidades deportivas feitas ao longo do curso. (esta parte valerá un 50% da nota)

En caso de que o alumno/a esté lesionado no momento de exame de setembro, será

necesario a presentación dun xustificante médico oficial no que se indique o tipo de lesión que padece e o tempo estimado de lesión. Nesta caso, non se fará a parte práctica, e a parte teórica valerá o 100% da nota final.

Nesta convocatoria é imprescindible traer o material e vestimenta deportivos adecuados para o exame práctico e teórico, do contrario o alumno non será avaliado.

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (50%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (20%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

Desenvolvemento da área social - actitude (30%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual: as faltas consideraránse leves, graves e moi graves, cun desconto de 0,25 puntos; 0,5 puntos; e 1 punto respectivamente. 3 faltas leves convertíranse nunha falta grave (descontando as 3 faltas leves e unha grave); 3 faltas graves nunha moi grave (descontando as 3 faltas graves e unha moi grave); e tres faltas moi graves, descontará os 3 puntos que vale a parte actitudinal. É dicir, nas faltas, haberá que sumar a correspondente penalización á que xa tiñan.

- Puntualidade (tanto a entrada a vestuarios como a perda de tempo de vestuarios ó ximnasio ou pabellón así como a saída).

- Non traer o material adecuado obrigatorio ou outro que se lles pida; fingir indisposición leve para non facela clase sen traer un xustificante que o exima.

- Esforzarse e portarse ben só na terceira avaliación(tendo a primeira e a segunda avaliación suspensas); considerando este tipo de actitude negativa e pasiva, de pouco esforzo e constancia e incluso, tomadura de pelo... tendoa en conta como unha falta moi grave.

- Aseo ó finalizala clase (cambio obrigatorio de camiseta e calcetins).

- Hábitos hixiénicos: recoller o pelo largo e retirado da cara durante a clase para que non impida a visibilidade ni moleste ós demais compañeiros/as o uno mesmo se lesione; retirada de calquer tipo de xoia, reloxo, avalorio ou complemento, levar as uñas curtas tanto das mans como dos pes; uso obrigatorio de gafas u outro aparato necesario para correxir deficiencias sensoriales.

- Asistencia: non se permitirá que o alumno/a supere un máximo de 3 sesións sen realizar por avaliación, ben por non asistencia ou falta de puntualidade, lesión ou indisposición leve sen xustificar correcta e oficialmente, xa que será considerada unha falta moi grave.

O alumno para poder xustificar de maneira correcta as faltas de asistencia, puntualidade ou lesión, deberá presentar presentando obrigatoriamente á profesora de E. Física o xustificante oficial antes de entregalo ao tutor/a nun prazo máximo de 7 días dende que o alumno falta. Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

+ Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital

+ Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal da lesión.

+ Xustificante de asistencia a calqueira outro organismo ou administración pública ou privada.

+ Xustificante oficial de xustificante de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou tutores legais (este xustificante non exime de

entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)

- Traer o material (roupa deportiva ben colocada, non traer chándal de tiro baixo, zapatillas deportivas axeitadas e correctamente atadas para realizala práctica deportiva (non vale calquer zapatilla deportiva, debe cumprir tres características básicas: amortiguación, flexibilidade e transpiración); a libreta e bolígrafo e outro material que solicite a profesora). Cando un alumno/a non cumpra este punto ou sexa expulsado ás bancadas (dentro da propia clase), non poderá facela clase práctica e terá que escribir de forma detallada a sesión de clase que fan os seus compañeiros. O alumno/a lesionado copiará de forma detallada as sesións de traballo que realizan os compañeiros entregándoa a limpo ó final da clase ou no prazo que lle indique a profesora. Asemesmo virán con vestimenta deportiva e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas).

- Non entregar a memoria detallada das sesións ou os traballos nas datas previstas.

- Interrumpir de forma reiterada o traballo diario da clase; perxudicando o dereito dos compañeiros ó estudo e ó desenrolo dunha clase normal así como o dereito da profesora a impartir sen interrupcións a clase.

- Participar pero de forma moi pasiva e negativa nas clases: non realizando as tarefas da sesión impostas, non respetando ás persoas que participan na actividade, non axudar ao compañeiro/a a realizar as tarefas, non axudar á colocación e recollida do material necesario, non tratar axeitadamente toda a instalación e o material, irse da clase sen permiso cando soa o timbre e cando a profesora está falando ou acabando a clase.

-Comer ou beber na clase calquer alimento ou bebida, doce ou chuchería sen permiso da profesora.

- Uso indebido do material deportivo ou das instalacións (tanto nas clases de E.F. como nos recreos): romper o material por uso indebido supón asumilo custo do mesmo. Supón falta tamén tiralo adrede contra teito, ventás, portas, chan ou tellados.

- Uso do teléfono móbil, ben durante a clase ou á entrada ou saída en vestuarios, ou levalo no bolsillo durante a práctica deportiva ou telo encendido no periodo lectivo, suporá falta moi grave.

- Facer caso omiso das indicacións da profesora, desobedecendo.

-Dirixirse de forma incorrecta á profesora ou compañeiros.

-Agresión, insultos, ameazas, expresarse mal e con palabras malsoantes, falar indebidamente ou cando non proceda, facer xestos de forma moi despectiva aos compañeiros/as ou profesora.

- Non presentarse aos exames teóricos, orales ou prácticos, así como deixar o esame

teórico en branco ou non asistir nas dúas horas semanais da materia de E.F sen unha xustificación oficial (xa que nesta asignatura valóranse as dúas horas semanais como traballo diario e exame práctico-teórico)

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrucción directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis productivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexia na práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os agrupamentos debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do tempo e do espacio de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo

(ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), proponendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué información damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As actividades de ensinanza serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As actividades de aprendizaxe serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Segundo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e integración dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

O artigo 13 do DC 133/07/5 xullo concreta os Principios de educación común e de Atención á Diversidade do alumnado. As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual.

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

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- Dificultades aprendizaxe:

a) práctica: diminución da dificultade ou exixencia da tarefa cunha variación da tarefa

ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- Desinterés: diálogo e motivar para que participe.
- Falta de esforzo: diálogo e motivar para que se supere.
- Falta de asistencia: actividade de síntese da clase anterior na seguinte.
- Falta de asistencia reiteradas: integración nas tarefas con síntese breve.
- Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade: axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.
- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación.

Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexítranse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- Ingresado hospital longa tempada: mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.
- Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial: Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión

que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademáis axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarase para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondentes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-Trastorno grave de conducta: diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- Déficit psíquico: mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- Déficit sensorial: mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en

caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO: Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20% .

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL:

- Superdotado intelectual: ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20%

- Avanzado: axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde

como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reproductor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reproductores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, cañóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Unha sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADE	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Tódolos trimestres
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Liga interna nos recreos de Colpbol	Primeiro/segundo trimestre

Nivel: 3º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Jesús Emilio Ferrer Jaureguizar

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientables

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. ▪ B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	disposición positiva cara á súa mellora.		<ul style="list-style-type: none"> EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC
<ul style="list-style-type: none"> m a c d g l ñ 	<ul style="list-style-type: none"> B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			<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"> CSC
<ul style="list-style-type: none"> m n g 	<ul style="list-style-type: none"> B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<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 para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE CSC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE
			<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"> CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> h 	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da 	<ul style="list-style-type: none"> B1.5. Utilizar as tecnoloxías 	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías 	<ul style="list-style-type: none"> CD

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<p>comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	<p>información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<p>información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCL ▪
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<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"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico- 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico- 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ g	<p>expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. 	física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	
			▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	▪ CMCCT
			▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	▪ CMCCT
			▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	▪ CMCCT
			▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	▪ CMCCT
			▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	▪ CMCCT ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo. 	▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	▪ CAA
			▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas	▪ CAA

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 		posibilidades.	
			<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"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			función das súas posibilidades.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en terceiro de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T	Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS 3º E.S.O.
---	----	-------------------------------

R I M E S T R E	1º	1	Presentación.
		2	O quecemento III.
		3	Capacidades físicas relacionadas coa saúde III
		4	Iniciación ao atletismo. Os relevos
		5	Xogos Alternativos. Floorball
	2º	6	A nutrición
		7	O acrosport. Habilidades ximnásticas
		8	Iniciación á organización ataque-defensa nos deportes de equipo
		9	Iniciación as habilidades da patinaxe
		10	Achegamento ós primeiros auxilios. S.V.B.
	3º	11	Iniciación ás técnicas e métodos de relaxación
		12	O voleibol
		13	Iniciación aos deporte de raqueta
		14	Iniciación á orientación
		15	Aerobic

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de terceiro curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os contidos mínimos que os alumnos deberán alcanzar para superar terceiro de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer os efectos do quecemento xeral e as pautas para a súa elaboración.
2. Elaborar e practicar autonomamente quecementos.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene

persoal...

7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Coñecer os métodos de adestramento propios de cada capacidade física.
9. Desenvolver actitudes de autoexigencia e superación.
10. Utilizar a frecuencia cardíaca como medio para controlar e regular a intensidade do esforzo.
11. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
12. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
13. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
14. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros, ...
15. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
16. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
17. Aplicar correctamente a táctica individual para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
18. Aceptar as diferencias de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
19. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
20. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
21. Coñecer formas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
22. Deseñar, ensaiar e realizar unha coreografía en grupo con soporte musical.
23. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
24. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
25. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os procedementos de avaliación fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a avaliación obxectiva que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a avaliación subxectiva que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as

súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a observación que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a avaliación experimental que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os instrumentos de avaliación son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: para a observación: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como instrumentos experimentais: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os contidos conceptuais terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota sairá da proba escrita que se realicen en cada trimestre. Farase 1 proba por avaliación.

Os contidos procedimentais terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre. Faranse 3 probas por avaliación.

Os contidos actitudinais terán unha consideración do 30% na cualificación dos alumnos

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro.

Esta proba constará de unha parte teórico-práctica:

- + Unha proba teórica dos contidos vistos ao longo do curso. Estes contidos teóricos incluírían os apuntes dados na asignatura e o dito nas explicacións durante as clases ao longo do curso (esta parte valerá un 50% da nota)
- + Probas ou exames prácticos. Test de condición física e habilidades deportivas feitas

ao longo do curso. (esta parte valerá un 50% da nota)

Haberá que superar como mínimo a metade da porcentaxe de cada parte para poder aprobar, e dicir, 25% na parte conceptual e outro 25% na parte procedimental.

En caso de que o alumno/a esté lesionado no momento de exame de setembro, será necesario a presentación dun xustificante médico oficial no que se indique o tipo de lesión que padece e o tempo estimado de lesión. Nesta caso, non se fará a parte práctica, e a parte teórica valerá o 100% da nota final.

Nesta convocatoria é imprescindible traer o material deportivo adecuado para o exame práctico e teórico, do contrario o alumno non será avaliado.

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (50%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (20%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

Desenvolvemento da área social - actitude (30%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual: as faltas consideraránse leves, graves e moi graves, cun desconto de 0,25 puntos; 0,5 puntos; e 1 punto respectivamente. 3 faltas leves converteránse nunha falta grave (descontando as 3 faltas leves e unha grave); 3 faltas graves nunha moi grave (descontando as 3 faltas graves e unha moi grave); e tres faltas moi graves, descontará os 3 puntos que vale a parte actitudinal. É dicir, nas faltas, haberá que sumar a correspondente penalización á que xa tiñan.

- Puntualidade (tanto a entrada a vestuarios como a perda de tempo de vestuarios ó ximnasio ou pabellón así como a saída).

- Non traer o material adecuado obrigatorio ou outro que se lles pida; fingir indisposición leve para non facela clase sen traer un xustificante que o exima.

- Esforzarse e portarse ben só na terceira avaliación(tendo a primeira e a segunda avaliación suspensas); considerando este tipo de actitude negativa e pasiva, de pouco esforzo e constancia e incluso, tomadura de pelo... tendoa en conta como unha falta moi grave.

- Aseo ó finalizala clase (cambio obrigatorio de camiseta e calcetins).

- Hábitos hixiénicos: recoller o pelo largo e retirado da cara durante a clase para que non impida a visibilidade ni moleste ós demais compañeiros/as o uno mesmo se lesione; retirada de calquer tipo de xoia, reloxo, avalorio ou complemento, levar as uñas curtas tanto das mans como dos pes; uso obrigatorio de gafas u outro aparato necesario para correxir deficiencias sensoriales.

- Asistencia: non se permitirá que o alumno/a supere un máximo de 3 sesións sen realizar por avaliación, ben por non asistencia ou falta de puntualidade, lesión ou indisposición leve sen xustificar correcta e oficialmente, xa que será considerada unha falta moi grave.

O alumno para poder xustificar de maneira correcta as faltas de asistencia, puntualidade ou lesión, deberá presentar presentar obrigatoriamente á profesora de E. Física o xustificante oficial antes de entregalo ao tutor/a nun prazo máximo de 7 días dende que o alumno falta. Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

+ Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital

+ Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no transcurso normal do currículo, exercicios contraídos, recomendacións, xunto coa

especificación do período temporal da lesión.

+ Xustificante de asistencia a calqueira outro organismo ou administración pública ou privada.

+ Xustificante oficial de xustificante de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou titores legais (este xustificante non exige de entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)

- Traer o material (roupa deportiva ben colocada, non traer chándal de tiro baixo, zapatillas deportivas axeitadas e correctamente atadas para realizala práctica deportiva (non vale calquer zapatilla deportiva, debe cumprir tres características básicas: amortiguación, flexibilidade e transpiración); a libreta e bolígrafo e outro material que solicite a profesora). Cando un alumno/a non cumpra este punto ou sexa expulsado ás bancadas (dentro da propia clase), non poderá facela clase práctica e terá que escribir de forma detallada a sesión de clase que fan os seus compañeiros. O alumno/a lesionado copiará de forma detallada as sesións de traballo que realizan os compañeiros entregándoa a limpo ó final da clase ou no prazo que lle indique a profesora. Asemesmo virán con vestimenta deportiva e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas).

- Non entregar a memoria detallada das sesións ou os traballos nas datas previstas.

- Interrumpir de forma reiterada o traballo diario da clase; perxudicando o dereito dos compañeiros ó estudo e ó desenrolo dunha clase normal así como o dereito da profesora a impartir sen interrupcións a clase.

- Participar pero de forma moi pasiva e negativa nas clases: non realizando as tarefas da sesión impostas, non respetando ás persoas que participan na actividade, non axudar ao compañeiro/a a realizar as tarefas, non axudar á colocación e recollida do material necesario, non tratar axeitadamente toda a instalación e o material, irse da clase sen permiso cando soa o timbre e cando a profesora está falando ou acabando a clase.

-Comer ou beber na clase calquer alimento ou bebida, doce ou chuchería sen permiso da profesora.

- Uso indebido do material deportivo ou das instalacións (tanto nas clases de E.F. como nos recreos): romper o material por uso indebido supón asumilo custo do mesmo. Supón falta tamén tiralo adrede contra teito, ventás, portas, chan ou tellados.

- Uso do teléfono móbil, ben durante a clase ou á entrada ou saída en vestuarios, ou levalo no bolsillo durante a práctica deportiva ou telo encendido no período lectivo, suporá falta moi grave

- Facer caso omiso das indicacións da profesora, desobedecendo.

-Dirixirse de forma incorrecta á profesora ou compañeiros.

-Agresión, insultos, ameazas, expresarse mal e con palabras malsoantes, falar indebidamente ou cando non proceda, facer xestos de forma moi despectiva aos compañeiros/as ou profesora.

- Non presentarse aos exames teóricos, orales ou prácticos, así como deixar o esame teórico en branco ou non asistir nas dúas horas semanais da materia de E.F sen unha xustificación oficial (xa que nesta asignatura valóranse as dúas horas semanais como traballo diario e exame práctico-teórico)

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrucción directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis productivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexia na práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os agrupamentos debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador,

heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do tempo e do espacio de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), proponendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué información damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As actividades de ensinanza serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As actividades de aprendizaxe serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Seguindo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e integración dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual. Diferenciamos a nivel curricular dúas medidas, unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada.

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- Dificultades aprendizaxe:

a) práctica: diminución da dificultade ou exixencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- Desinterés: diálogo e motivar para que participe.

- Falta de esforzo: diálogo e motivar para que se supere.

- Falta de asistencia: actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- Falta de asistencia reiteradas: integración nas tarefas con síntese breve.

- Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade: axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación.

Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexínanse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- Ingresado hospital longa tempada: mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial: Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademáis axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Variáanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

“a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptárase para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondentes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-Trastorno grave de conducta: diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- Déficit psíquico: mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- Déficit sensorial: mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20%

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL:

- Superdotado intelectual: ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20%

- Avanzado: axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente

estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reproductor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reproductores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espacios e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Tódolos trimestres
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Liga interna nos recreos de Colpbol	Primeiro/Segundo trimestre

Nivel: 4º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Ricardo Núñez Méndez

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

4º de ESO

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			utilízaos na súa práctica de maneira autónoma.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ e ▪ g ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. ▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas. ▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC ▪ CCEC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. ▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. ▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. ▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. ▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. ▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSIEE ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. ▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo. ▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. ▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. ▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ e ▪ g ▪ h ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ g ▪ l ▪ m ▪ n ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 na desinhibición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ f ▪ g ▪ h ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. ▪ B3.2. Actividade física e saúde. ▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. 		<p>coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a mellorala. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT CMCCT CMCCT CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			situacións colectivas.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. ▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. ▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. ▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. ▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas. ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ f ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. ▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. 	deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	relación coa forma de vida nel.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en cuarto de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M E S T R E	Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS. 4º E.S.O.	
	1º	1	Presentación.
		2	O quecemento IV.
		3	Capacidades físicas relacionadas coa saúde IV.
		4	Deportes Alternativos e deportes de raqueta
		5	Deportes novedosos. El Colpbol
	2º	6	Programa persoal de mellora dunha capacidade física
		7	As habilidades ximnásticas: o acrosport.
		8	Nudos e cabullería
		9	Coñecemos o Ultimate
		10	Primeiros auxilios. S.V.B.
	3º	11	Técnicas e métodos de relaxación
		12	O voleibol. Fundamentos tácticos I
		13	Xogamos ao Floorball
		14	Orientación
		15	O Balonmán. Técnica e tácticas básicas

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de cuarto curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os

alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os contidos mínimos que os alumnos deberán alcanzar para superar cuarto de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer os efectos do quecemento xeral e as pautas para a súa elaboración.
2. Elaborar e realizar autonomamente quecementos xerais e específicos.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Deseñar un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde.
9. Desenvolver actitudes de autoexixencia e superación.
10. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
11. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
12. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
13. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros...
14. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
15. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
16. Aplicar correctamente a táctica individual para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
17. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
18. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
19. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
20. Coñecer formas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
21. Deseñar, ensaiar e realizar unha coreografía en grupo con soporte musical.
22. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.

23. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.

24. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os procedementos de avaliación fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a avaliación obxectiva que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a avaliación subxectiva que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a observación que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a avaliación experimental que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os instrumentos de avaliación son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: para a observación: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como instrumentos experimentais: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os contidos conceptuais terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota sairá da proba escrita que se realicen en cada trimestre. . Poderase pedir algún traballo obrigatorio que computaría neste porcentaxe da nota. Se o alumno/a entrega de forma voluntaria algún traballo, éste computará na parte conceptual e actitudinal. Farase 1 proba por avaliación.

Os contidos procedimentais terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre. Faranse mínimo 3 probas por avaliación.

Os contidos actitudinais terán unha consideración do 30% na cualificación dos

alumnos.

Haberá que superar como mínimo a metade da porcentaxe de cada parte para poder aprobar a avaliación.

Para aprobar a asignatura, a nota media da avaliación ordinaria (xuño) será a media da suma das notas das tres avaliacións anteriores e deberá ser dun 5 ou superior.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha parte teórico-práctica.

+ Unha proba teórica dos contidos vistos ao longo do curso. Estes contidos teóricos incluírían os apuntes dados na asignatura e o dito nas explicacións durante as clases ao longo do curso (esta parte valerá un 50% da nota)

+ Probas ou exames prácticos. Test de condición física e habilidades deportivas feitas ao longo do curso. (esta parte valerá un 50% da nota)

En caso de que o alumno/a esté lesionado no momento de exame de setembro, será necesario a presentación dun xustificante médico oficial no que se indique o tipo de lesión que padece e o tempo estimado de lesión. Nesta caso, non se fará a parte práctica, e a parte teórica valerá o 100% da nota final.

Nesta convocatoria é imprescindible traer o material deportivo adecuado para o exame práctico e teórico, do contrario o alumno non será avaliado.

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (50%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final

da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (20%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

Desenvolvemento da área social - actitude (30%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual: as faltas consideraránse leves, graves e moi graves, cun desconto de 0,25 puntos; 0,5 puntos; e 1 punto respectivamente. 3 faltas leves convertiranse nunha falta grave (descontando as 3 faltas leves e unha grave); 3 faltas graves nunha moi grave (descontando as 3 faltas graves e unha moi grave); e tres faltas moi graves, descontará os 3 puntos que vale a parte actitudinal. É dicir, nas faltas, haberá que sumar a correspondente penalización á que xa tiñan.

- Puntualidade (tanto a entrada a vestuarios como a perda de tempo de vestuarios ó ximnasio ou pabellón así como a saída).

- Non traer o material adecuado obrigatorio ou outro que se lles pida; fingir indisposición leve para non facela clase sen traer un xustificante que o exima.

- Esforzarse e portarse ben só na terceira avaliación(tendo a primeira e a segunda avaliación suspensas); considerando este tipo de actitude negativa e pasiva, de pouco esforzo e constancia e incluso, tomadura de pelo... tendoa en conta como unha falta moi grave.

- Aseo ó finalizala clase (cambio obrigatorio de camiseta e calcetins).

- Hábitos hixiénicos: recoller o pelo largo e retirado da cara durante a clase para que non impida a visibilidade ni moleste ós demais compañeiros/as o uno mesmo se lesione; retirada de calquer tipo de xoia, reloxo, avalorio ou complemento, levar as

ñas curtas tanto das mans como dos pes; uso obrigatorio de gafas u outro aparato necesario para correxir deficiencias sensoriales.

- Asistencia: non se permitirá que o alumno/a supere un máximo de 3 sesións sen realizar por avaliación, ben por non asistencia ou falta de puntualidade, lesión ou indisposición leve sen xustificar correcta e oficialmente, xa que será considerada unha falta moi grave.

O alumno para poder xustificar de maneira correcta as faltas de asistencia, puntualidade ou lesión, deberá presentar presentando obrigatoriamente á profesora de E. Física o xustificante oficial antes de entregalo ao titor/a nun prazo máximo de 7 días dende que o alumno falta. Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

+ Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital

+ Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal da lesión.

+ Xustificante de asistencia a calqueira outro organismo ou administración pública ou privada.

+ Xustificante oficial de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou titores legais (este xustificante non exime de entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)

- Traer o material (roupa deportiva ben colocada, non traer chándal de tiro baixo, zapatillas deportivas axeitadas e correctamente atadas para realizala práctica deportiva (non vale calquer zapatilla deportiva, debe cumprir tres características básicas: amortiguación, flexibilidade e transpiración); a libreta e bolígrafo e outro material que solicite a profesora). Cando un alumno/a non cumpra este punto ou sexa expulsado ás bancadas (dentro da propia clase), non poderá facela clase práctica e terá que escribir de forma detallada a sesión de clase que fan os seus compañeiros. O alumno/a lesionado copiará de forma detallada as sesións de traballo que realizan os compañeiros entregándoa a limpo ó final da clase ou no prazo que lle indique a profesora. Asemesmo virán con vestimenta deportiva e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas).

- Non entregar a memoria detallada das sesións ou os traballos nas datas previstas.

- Interrumpir de forma reiterada o traballo diario da clase; perxudicando o dereito dos compañeiros ó estudo e ó desenrolo dunha clase normal así como o dereito da profesora a impartir sen interrupcións a clase.

- Participar pero de forma moi pasiva e negativa nas clases: non realizando as tarefas da sesión impostas, non respetando ás persoas que participan na actividade, non

axudar ao compañeiro/a a realizar as tarefas, non axudar á colocación e recollida do material necesario, non tratar axeitadamente toda a instalación e o material, irse da clase sen permiso cando soa o timbre e cando a profesora está falando ou acabando a clase.

-Comer ou beber na clase calquer alimento ou bebida, doce ou chuchería sen permiso da profesora.

- Uso indebido do material deportivo ou das instalacións (tanto nas clases de E.F. como nos recreos): romper o material por uso indebido supón asumilo custo do mesmo. Supón falta tamén tiralo adrede contra teito, ventás, portas, chan ou tellados.

- Uso do teléfono móbil, ben durante a clase ou á entrada ou saída en vestuarios, ou levalo no bolsillo durante a práctica deportiva ou telo encendido no periodo lectivo, suporá falta moi grave

- Facer caso omiso das indicacións da profesora, desobedecendo.

-Dirixirse de forma incorrecta á profesora ou compañeiros.

-Agresión, insultos, ameazas, expresarse mal e con palabras malsoantes, falar indebidamente ou cando non proceda, facer xestos de forma moi despectiva aos compañeiros/as ou profesora.

- Non presentarse aos exames teóricos, orales ou prácticos, así como deixar o esame teórico en branco ou non asistir nas dúas horas semanais da materia de E.F sen unha xustificación oficial (xa que nesta asignatura valóranse as dúas horas semanais como traballo diario e exame práctico-teórico)

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrucción directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades

didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis productivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexia na práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os agrupamentos debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do tempo e do espacio de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), proponendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué información damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As actividades de ensinanza serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As actividades de aprendizaxe serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Segundo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e

integración dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

O artigo 13 do DC 133/07/5 xullo concreta os Principios de educación común e de Atención á Diversidade do alumnado. As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual.

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

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- Dificultades aprendizaxe:

a) práctica: diminución da dificultade ou exixencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- Desinterés: diálogo e motivar para que participe.

- Falta de esforzo: diálogo e motivar para que se supere.

- Falta de asistencia: actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- Falta de asistencia reiteradas: integración nas tarefas con síntese breve.

- Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade: axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), artigo 73 LOE 2/06/ 3 maio e art. 14 D 133/07/5 xullo, realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexínanse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- Ingresado hospital longa tempada: mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial: Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademáis axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarase para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a

Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondientes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-Trastorno grave de conducta: diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- Déficit psíquico: mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- Déficit sensorial: mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios de avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20%

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELLECTUAL:

- Superdotado intelectual: ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 30% - Práctica 50%-Concepto 20%

- Avanzado: axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reproductor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reproductores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Tódolos trimestres
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Liga interna nos recreos de Brilé	Primeiro/Segundo trimestre
Saída ao Centro de Vela	Segundo trimestre
Deportes e actividades na neve (semana branca)	Segundo

Nivel: 1º Bacharelato

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Ricardo Núñez Méndez

Contribución da área ao logro das competencias básicas e transversalidade

- Comunicación lingüística (CCL).

Usaremos conceptos e términos propios da actividade física e o deporte que serán de obrigatorio dominio polo alumnado. Asimesmo, nesta asignatura é importante dominar a linguaxe e expresarse con propiedade

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).

- Competencia dixital (CD).

O uso de soportes dixitais e TIC son relativamente frecuente nesta asignatura, tanto para explicar contidos como para suplementalos. Os alumnos deben estar familiarizados cos mesmos.

- Aprender a aprender (CAA).

Moitos contidos trabállanse mediante estilos de ensino como o descubrimento guiado e a resolución de problemas, o que facilita que o alumno sexa quen de construír as súas aprendizaxes.

-Competencias sociais e cívicas (CSC).

O respecto, a cooperación, a xestión da vitoria e da derrota, o traballo en equipo... son básicos nesta asignatura e trabállanse a diario

-Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

A actividade física e o deporte aportan elementos positivos a persoa tales coma disciplina, capacidade de esforzo e superación, sensación de mellora e autosuperación que poden extrapolarse a vida cotiá e incluso a iniciativa persoal e sentido do emprendemento noutros aspectos da vida do alumno/a.

-Conciencia e expresións culturais (CCEC).

Outras formas de expresión, o corpo usado como elemento de expresión, o coñecemento de bailes e danzas...

Con respecto a capacidade e potencialidade transversal que ten a asignatura de

Educación Física, ésta promoverá a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia. Buscarase prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia, incluído o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico. Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

OBXECTIVOS DO BACHARELATO

O Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece a ordenación e o currículo de bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia sinala que o bacharelato contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permitan:

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade
- b) Consolidar unha madurez persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.
- d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.

- f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.
- g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación
- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.
- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida
- l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.
- m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.
- n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- ñ) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.
- o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.
- p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

- BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE PARA 1º DE BACHARELATO

Distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construindo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas,

adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaránse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán concretados nas programacións didácticas, de xeito que cada centro docente poida determinalos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

Como consecuencia de todo o anterior, establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das

alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.

- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ c ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. ▪ B1.2. Saídas profesionais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Diseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. ▪ EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Craterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ c ▪ h ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ o 	físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	actuación e da do grupo.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ h ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. ▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. ▪ B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. ▪ B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ e ▪ f ▪ g ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Representa composicións ou 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Craterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
		composición.	<p>montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</p> <p>▪ EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</p>	<p>▪ CCEC</p>
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. ▪ B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. ▪ B3.3. Alimentación e actividade física. ▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ i ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. ▪ B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Avalía as súas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. ▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. ▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. ▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo. 	<p>inicial, e avaliando as melloras obtidas.</p>	<p>capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</p>	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. ▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables. 		<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b c m p 	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CSC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CSC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para

o seu desenvolvemento en primeiro de bacharelato; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos

T R I M E S T R E		Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS. 1ºBACHERELATO.
	1	1	Presentación.
		2	O Atletismo. Técnicas e especialidades
		3	Métodos básicos para a mellora da condición física
		4	Achegamento ao Hockey sobre patíns
		5	O balonmán. Sistemas de xogo
	2	6	Deportes de raqueta
		7	O acrosport como habilidade ximnástica
		8	Perfeccionamento dos fundamentos técnicos e tácticos dos deportes de equipo
		9	O voleibol
		10	Profundización nos primeiros auxilios. S.V.B.
	3	11	Profundización nas técnicas e métodos de relaxación
		12	Deportes alternativos: Frisbee e Indiaca
		13	Estudios e saídas profesionais relacionadas coa actividade física
		14	Técnicas de orientación
	15	Métodos de relaxación: Schultz y Arnold	

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de primeiro curso de bacharelato. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os contidos mínimos que os alumnos deben alcanzar para superar primeiro de bacharelato son os seguintes:

1. Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable.
2. Coñecer os efectos do quecemento e as pautas para a súa elaboración.
3. Elaborar autonomamente quecementos.
4. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
5. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
6. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.

7. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
8. Realizar actividades que lle permitan o mantemento e mellora da condición física.
9. Executar probas para a avaliación das capacidades motoras.
10. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
11. Aplicar correctamente a técnica e a táctica para resolver problemas de decisión xurdidos en situacións reais de práctica deportiva.
12. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
13. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros...
14. Manter unha actitude de deportiva por riba da busca de resultados.
15. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
16. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
17. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
18. Coñecer e realizar actividades físicas no medio natural.
19. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.
20. Elaborar composicións corporais colectivas con soporte musical, tendo en conta o ritmo e a expresión.
21. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
22. Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas.

Procedementos de avaliación

Os procedementos de avaliación fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a avaliación obxectiva que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a avaliación subxectiva que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a observación que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e

a avaliación experimental que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os instrumentos de avaliación son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: para a observación: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como instrumentos experimentais: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os contidos conceptuais terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota sairá da proba escrita que se realicen en cada trimestre. Farase 1 proba por avaliación.

Os contidos procedimentais terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre. Faranse 3 probas por avaliación.

Os contidos actitudinais terán unha consideración do 30% na cualificación dos alumnos

O Departamento cre que os tres son fundamentais para a formación integral, polo que é imprescindible superar a media de todos os apartados para aprobar. Para poder ser avaliado positivamente, será necesario acadar polo menos o 50% da cualificación proposta en cada un dos apartados establecidos, superando así a media aritmética de 50% de total de contidos. No caso de non alcanzar o mínimo porcentual esixido nalgunha das partes, non se fará media aritmética entre elas.

O resultado da avaliación ordinaria de Xuño será unha media das anteriores avaliacións, de tal modo que é importante que os alumnos esfórzense durante todo o curso e non só na derradeira avaliación; de tal modo que dúas avaliacións suspensas no boletín, non permitirán acceder á avaliación continua.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario,

gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha parte teórico-práctica.

+ Unha proba teórica dos contidos vistos ao longo do curso. Estes contidos teóricos incluírían os apuntas dados na asignatura e o dito nas explicacións durante as clases ao longo do curso (esta parte valerá un 50% da nota)

+ Probas ou exames prácticos. Test de condición física e habilidades deportivas feitas ao longo do curso. (esta parte valerá un 50% da nota)

Haberá que superar como mínimo a metade da porcentaxe de cada parte para poder aprobar, e dicir, 25% na parte conceptual e outro 25% na parte procedimental.

En caso de que o alumno/a esté lesionado no momento de exame de setembro, será necesario a presentación dun xustificante médico oficial no que se indique o tipo de lesión que padece e o tempo estimado de lesión. Nesta caso, non se fará a parte práctica, e a parte teórica valerá o 100% da nota final.

Nesta convocatoria é imprescindible traer o material deportivo adecuado para o exame práctico e teórico, do contrario o alumno non será avaliado

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (50%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (20%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha

correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

Desenvolvemento da área social - actitude (30%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual: as faltas consideraránse leves, graves e moi graves, cun desconto de 0,25 puntos; 0,5 puntos; e 1 punto respectivamente. 3 faltas leves convertiranse nunha falta grave (descontando as 3 faltas leves e unha grave); 3 faltas graves nunha moi grave (descontando as 3 faltas graves e unha moi grave); e tres faltas moi graves, descontará os 3 puntos que vale a parte actitudinal. É dicir, nas faltas, haberá que sumar a correspondente penalización á que xa tiñan.

- Puntualidade (tanto a entrada a vestuarios como a perda de tempo de vestuarios ó ximnasio ou pabellón así como a saída).

- Non traer o material adecuado obrigatorio ou outro que se lles pida; fingir indisposición leve para non facela clase sen traer un xustificante que o exima.

- Esforzarse e portarse ben só na terceira avaliación(tendo a primeira e a segunda avaliación suspensas); considerando este tipo de actitude negativa e pasiva, de pouco esforzo e constancia e incluso, tomadura de pelo... tendoa en conta como unha falta moi grave.

- Aseo ó finalizala clase (cambio obrigatorio de camiseta e calcetins).

- Hábitos hixiénicos: recoller o pelo largo e retirado da cara durante a clase para que non impida a visibilidade ni moleste ós demais compañeiros/as o uno mesmo se lesione; retirada de calquer tipo de xoia, reloxo, avalorio ou complemento, levar as uñas curtas tanto das mans como dos pes; uso obrigatorio de gafas u outro aparato necesario para correxir deficiencias sensoriales.

- Asistencia: non se permitirá que o alumno/a supere un máximo de 3 sesións sen realizar por avaliación, ben por non asistencia ou falta de puntualidade, lesión ou indisposición leve sen xustificar correcta e oficialmente, xa que será considerada unha falta moi grave.

O alumno para poder xustificar de maneira correcta as faltas de asistencia, puntualidade ou lesión, deberá presentar presentar obrigatoriamente á profesora de E.

Física o xustificante oficial antes de entregalo ao tutor/a nun prazo máximo de 7 días dende que o alumno falta. Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

- + Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital
- + Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal da lesión.
- + Xustificante de asistencia a calqueira outro organismo ou administración pública ou privada.
- + Xustificante oficial de xustificante de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou titores legais (este xustificante non exime de entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)
- Traer o material (roupa deportiva ben colocada, non traer chándal de tiro baixo, zapatillas deportivas axeitadas e correctamente atadas para realizala práctica deportiva (non vale calquer zapatilla deportiva, debe cumprir tres características básicas: amortiguación, flexibilidade e transpiración); a libreta e bolígrafo e outro material que solicite a profesora). Cando un alumno/a non cumpra este punto ou sexa expulsado ás bancadas (dentro da propia clase), non poderá facela clase práctica e terá que escribir de forma detallada a sesión de clase que fan os seus compañeiros. O alumno/a lesionado copiará de forma detallada as sesións de traballo que realizan os compañeiros entregándoa a limpo ó final da clase ou no prazo que lle indique a profesora. Asemesmo virán con vestimenta deportiva e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas).
- Non entregar a memoria detallada das sesións ou os traballos nas datas previstas.
- Interrumpir de forma reiterada o traballo diario da clase; perxudicando o dereito dos compañeiros ó estudo e ó desenrolo dunha clase normal así como o dereito da profesora a impartir sen interrupcións a clase.
- Participar pero de forma moi pasiva e negativa nas clases: non realizando as tarefas da sesión impostas, non respetando ás persoas que participan na actividade, non axudar ao compañeiro/a a realizar as tarefas, non axudar á colocación e recollida do material necesario, non tratar axeitadamente toda a instalación e o material, irse da clase sen permiso cando soa o timbre e cando a profesora está falando ou acabando a clase.
- Comer ou beber na clase calquer alimento ou bebida, doce ou chuchería sen permiso da profesora.
- Uso indebido do material deportivo ou das instalacións (tanto nas clases de E.F. como nos recreos): romper o material por uso indebido supón asumilo custo do

mesmo. Supón falta tamén tiralo adrede contra teito, ventás, portas, chan ou tellados.

- Uso do teléfono móbil, ben durante a clase ou á entrada ou saída en vestuarios, ou levalo no bolsillo durante a práctica deportiva ou telo encendido no periodo lectivo, suporá falta moi grave

- Facer caso omiso das indicacións da profesora, desobedecendo.

-Dirixirse de forma incorrecta á profesora ou compañeiros.

-Agresión, insultos, ameazas, expresarse mal e con palabras malsoantes, falar indebidamente ou cando non proceda, facer xestos de forma moi despectiva aos compañeiros/as ou profesora.

- Non presentarse aos exames teóricos, orales ou prácticos, así como deixar o exame teórico en branco ou non asistir nas dúas horas semanais da materia de E.F sen unha xustificación oficial (xa que nesta asignatura valóranse as dúas horas semanais como traballo diario e exame práctico-teórico)

Metodoloxía didáctica (incidindo no impulso da autonomía persoal)

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrucción directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis productivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexia na práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do material favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a

súa utilidade, facilidade de acceso

para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os agrupamentos debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do tempo e do espazo de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), proponendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué información damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As actividades de ensinanza serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As actividades de aprendizaxe serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

En canto se detecten dificultades de aprendizaxe, se deberán poñer en funcionamento as medidas de atención á diversidade que se consideren máis convenientes ás características do alumnado e que poderán ser tanto organizativas como curriculares. En Educación Física os grupos son, xeralmente, moi heteroxéneos e nos atopamos con alumnos con grandes diferencias en canto ás súas capacidades físicas, coordinación, axilidade, intereses, estado de saúde, aprendizaxes, biotipo, estilos e ritmos de aprendizaxe, etc. O plantexamento para atender ás grandes diferencias individuais, tradúcese en adaptacións máis ou menos permanentes e máis ou menos significativas. Cando estas adaptacións se levan a cabo nos elementos de acceso ó currículo (espacios, materiais, metodoloxía e actividades fundamentalmente), estas carecen de

significatividade, e se produce do seguinte modo:

- Con modificacións de espazos, normas, agrupamentos e materiais.
- Con cambios na metodoloxía.
- Con traballo en función do nivel de partida.
- Con adaptación individual da intensidade.
- Coa práctica de situacións reais dependendo do nivel e do grupo.
- Con diversificación das actividades.

Nos exercicios de carreira se permiten e fomentan ritmos individuais, en función do estudo da táboa de pulsacións e intensidades individuais de cada alumno. Nos xogos e nos deportes a intensidade é variable e difícil de controlar, deixándose ó alumno que regule a intensidade en función de síntomas subxectivos de cansazo físico. Nos exercicios de forza non se asignan un número de repeticións fixas, nin un ritmo de execución dos exercicios obrigatorio, indícase o número orientativo. Foméntase o emprego dun ritmo de traballo propio. Nos exercicios de flexibilidade o límite o marca o propio alumno e cada cal dentro da súa capacidade. Valorarase, ó final das unidades didácticas, a puntuación obtida e a mellora sobre os resultados persoais que obtiveron na avaliación inicial. Nos deportes de equipo e en función dos resultados da avaliación inicial, organízanse diferentes grupos de nivel que traballan nas tarefas adaptadas ás súas capacidades de xogo, facilitando a aprendizaxe e evitando de eta forma, sobre todo, as lesións. Máis adiante, modifícanse os grupos buscando unha maior relación entre os alumnos. Se utilizan xogos adaptados e modificados, cambiando as regras, o terreo de xogo e os materiais, para adaptar as tarefas ás posibilidades de cada grupo. Cando se trate de alumnos sen discapacidade, pero retrasados por causas diversas, estes seguirán o ritmo normal da programación de aula, participando segundo seu nivel de aptitude. Procederase con adaptacións nalgúns elementos de acceso ó currículo (organización de espazos e tempos, metodoloxía, actividades e materiais), e ademais, deberán realizar actividades de reforzo e ampliación, algunhas das cales poden levarse a cabo en horario extraescolar e referidas, fundamentalmente, á mellora e desenvolvemento das diferentes capacidades físicas e coordinativas, así como a mellora de diferentes habilidades e destrezas deportivas.

Cando se trate de alumnos con necesidades educativas especiais o profesor determinará as adaptacións oportunas á vista dos certificados médicos, así coma do resultado da avaliación e o

dictame emitido polo departamento de orientación. Estas adaptacións quedarán reflectidas na programación de aula e, con frecuencia, farán referencias ós elementos básicos o currículo (obxectivos, contidos e criterios de avaliación). En Educación Física

e dentro deste grupo de alumnos con necesidades educativas especiais, podemos contemplar os seguintes casos:

- Alumnos exentos totais da práctica: aqueles que, con previa prescripción médica, deban quedar exentos totais da práctica, procederase coa adaptación curricular pertinente que se levará a cabo na programación de aula e que se realizará sobre os obxectivos, contidos, criterios e actividades relacionados coa práctica; compensando estes coa realización de traballos teóricos escritos. Estes traballos conlevarán investigación e estarán relacionados cos contidos de cada avaliación. O alumno deberá realizar unha proba teórica sobre o traballo realizado que demostre a adquisición dos coñecementos expresados nos traballos. Estes alumnos deberán asistir a clase con normalidade e nelas realizar as tarefas de apoio ó profesor (arbitrar, ordenar, controlar o material, etc.) e seguimento do aprendizaxe dos seus compañeiros (observación, seguimento por escrito da clase, etc.).
- Alumnos exentos parcialmente da práctica: aqueles que, tendo en conta a prescripción médica e en colaboración co departamento de orientación, procederase coa adaptación curricular pertinente que se levará a cabo na programación de aula e que se realizará sobre os materiais, actividades, metodoloxía e instrumentos de avaliación en relación cos contidos prácticos a desenvolver en cada avaliación. Inclúranse neste apartado os casos de asma, diabete, desviacións da columna, lesións crónicas, etc. Cando estes alumnos non poidan realizar algunha actividade, practicarán aquelas outras alternativas propostas polo profesor e que sexan compatibles coa prescripción médica.
- Alumnos exentos temporalmente da práctica: aqueles que, por lesións temporais ou por problemas de enfermidade transitoria, non poidan realizar a práctica durante un período de tempo determinado. Si durante este período o alumno queda exento total, deberá compensar a práctica con traballos teóricos que versarán sobre os contidos tratados durante dito período cos mesmos criterios establecidos no apartado de alumnos exentos totais. No caso de exención parcial, procederase igual que no apartado de alumnos exentos parciais.
- Alumnos con discapacidade psíquica: aqueles nos que non se detectan problemas físicos, pero si carencias a nivel intelectual. A estes alumnos se lles practicará adaptacións do currículo nos elementos de acceso ó mesmo, sempre en relación cos contidos de tipo conceptual. Se a deficiencia psíquica vai acompañada de deficiencia física ou motora, procederase, ademais, do mesmo modo que para os alumnos exentos parciais da práctica. Se o alumno presenta unha deficiencia psíquica e psicomotriz profunda procederase cunha adaptación curricular individual e significativa a tódolos niveis.
- Alumnos con altas capacidades: estes alumnos seguirán o ritmo da programación de aula, participando e traballando en ocasións coma conductores ou capitáns dos seus

compañeiros. Respecto ó nivel de condición física, se lles esixirá unha mellora respecto á avaliación inicial e respecto ó nivel de coordinación e habilidade técnica, se lles plantexarán actividades compostas de tarefas con maior complexidade respecto ó nivel de execución e de decisión no momento da avaliación.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se imponen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no

deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materials e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

1. Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

2. Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs y cassettes de músicas varias

Actividades complementarias e extraescolares

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Primeiro trimestre
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Liga interna nos recreos de Colpbol	Primeiro/Segundo trimestre
Saida a centro deportivo para práctica	
Crossfit	Segundo/Terceiro trimestre

2º BACHARELATO

1-Introducción.

Desde tempos inmemoriais o ser humano valeuse do movemento e do esforzo físico para sobrevivir na terra que o rodeaba.

Na actualidade ningún dubida dos beneficios e das vantaxes que aporta o deporte e a actividade física na persoa humana, a capacidade que ten o movemento entendido como actividade física para nos socializar e facer máis doada a relación coas persoas que nos rodean a cotío no noso marco de traballo, familiar, escolar, etc.

Si por enriba está clara a relación da actividade física con una mellora de todas as capacidades físicas e un mellora da saúde das persoas que a practican, chegaremos a concluir que está moi demostrado a necesidade de seguir a ofertar, no medio escolar, a Asignatura de Educación Física no Segundo Curso de Bacharelato e acadar de esta maneira que os alumn@s que teñan a ben escoller esta materia sigan coa súa formación no campo da actividade física.

O derradeiro obxectivo é que os alumn@s sexan quen de crear de forma autónoma o seu propio plan de entramento, que sexan quen de entendelo deporte e a actividade física como una necesidade vital na súa vida diaria e que acaden uns coñecementos que o poidan orientar na súa escolleita de estudos superiores.

Creendo de maneira positiva en todo o espazo e basándonos na realidade do vacío actual que hai agora mesmo no Segundo Curso do Bacharelato parécenos lóxico ofertar para o curso 2016-17 a Asignatura de Educación Física e cumprir así unha antiga aspiración de todo o colectivo dos profesionais da Educación Física en Galicia.

2-Relación da E.F.coas competencias básicas.

Si ben a optativa que plantexamos ten relación con casi todas as competencias básicas pensamos que destacan as seguintes:

-Competencia xeral de autonomía e iniciativa persoal.

Dende os traballos plantexados , xa sexan individuais coma grupais no entorno do centro escolar o fora do mesmo o alumn@ terá que ser autónomo a hora de resolver os problemas que se lle plantexan o desenvolver o seus plans de entrenamiento persoal. O cal desenrolará a súa capacidade para tomar decisións o longo da súa vida.

-Competencia xeral de tratamento da información competencia dixital.

Partendos seus aprendizaxes anteriores o alumn@ deberá de ser quen de realizaren consultas , buscaren, variaren , crearen bases de datos , compartiren e aplicaren a toda a información aos problemas que se lle plantexen.

-Competencia específica motriz.

Sn lugara dúbidas ao adquirir ista competencia específica e esencial para o alumn@, xa que vai a facer posible que acade un máis alto nivel na súa propia formación , na súa saúde e na súa calidade de vida por mos do deporte e a actividade física cando leve a práctica os seus propios plans de entrenamiento no seu tempo ceibe. entrenamiento en su tiempolibre.

3-Metodoloxía.

Partirase de unha metodoloxía de investigación, experimentación, comprobación e realimentación, baseada na construción do coñecemento, de maneira que o plantexamento e o resolvemento de problemas sexan o centro da didáctica.

4.-Distribución de contidos por avaliación.

1ª Avaliación

- Acondicionamento físico
- Entrenamento deportivo
- Elaboración de un plan de entrenamiento
- Test de acondicionamento físicos.

2ª Avaliación

- Actividades físico-deportivas.
- A nutrición e o exercicio físico.
- Elaboración de sesións alternativas.

3ª Avaliación

- Actividades físico-deportivas.
- Tratamento e prevención das principais lesións deportivas.
- Oferta e demanda de actividades físicas no Concello de Vilagarcía de Arousa

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			▪
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ c ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. ▪ B1.2. Respecto do alumnado entre si e hacia o profesorado e colaboración nas diferentes actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	propostas.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ h ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. ▪ B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. ▪ B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable. 	mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	<p>físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ e ▪ f ▪ g ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. ▪ EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL ▪ CD ▪ CCL
				<ul style="list-style-type: none"> ▪
			Bloque 2. Actividade física e saúde	<ul style="list-style-type: none"> ▪
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. ▪ B3.2. Hixiene postural na 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.3. Alimentación e actividade física. ▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico. 	<p>motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Coñecer as bases anatómicas e funcionais do corpo humano. ▪ B3.3. Coñecer e saber executar os sistemas, métodos e medios do entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ i ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. ▪ B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde así como a ocupación do tempo de ocio a súa integración e socialización. ▪ B3.7. Manexo e control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas. ▪ B3.3. Aplicación dos tests 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. ▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. ▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo. 	<p>e probas de campo como instrumento da avaliación para o seguimento do plan de entreno.</p>	<p>motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. ▪ EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. ▪ EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. ▪ EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CMCCT
	Bloque 3. Os xogos e as actividades deportivas			<ul style="list-style-type: none"> ▪
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<p>de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores. ▪ B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables. 	<p>contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p>	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ m ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico- 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 2º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
		práctica.	deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

INVENTARIO DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA ACTUALIZADO A DÍA 30 SETEMBRE DE 2018.

ESPACIOS:

Ximnasio cuberto; departamento de E.F.; almacén para material; 2 vestuarios completos con 8 duchas cada un e bancos de madeira; pabellón cuberto de 30x20 máis espacios accesorios e libres ; cancha exterior de fútbol sala de cemento e vaiado. (ao lado do pabellón).

MATERIAL DIDÁCTICO:

1 Proxector

1 Ordenador Portátil ACER (247052)

1 Equipo de música con potentes altavoces "AIWA" con mando a distancia "AIWA" (deteriorado)

1 Aparato de música antiguo con micrófono. Karaoke intersound "Sing a Song"

2 Altavoces ordenador

1 Maniquí sistema óseo (estado regular)

1 Colección de 22 vídeos de Educación y Deporte

1 Colección de 3 vídeos de Fisiología del Deporte

1 Vídeo de programa escolar de baloncesto 3x3

2 CDs de música clásica

Revistas deportivas (sobre 38)

Libros variados de texto de E.F. e Deporte (sobre 130)

1 Colección "Enciclopedia mundial del deporte" (12 volúmenes)

2 Colecciones repetidas de la "Gran Enciclopedia de los deportes" (4 volúmenes de cada unha).

1 Módulo clasificador de fichas de E.F. e Deporte

3 Clasificadores con libros de E.F. de diferentes niveis da ESO

MATERIAL FIXO NO XIMNASIO CUBERTO:

12 Espalderas

2 Canastas de basket

1 Tensor para red de voley anclado á parede

4 Fijaciones en pared para redes

2 Pizarras

1 Corcho anclado á parede al lado do departamento

2 Extintores no ximnasio / 1 Extintor no pasillo de acceso ó ximnasio

MATERIAL SEMIMÓVIL (situado en ximnasio cuberto e almacén):

4 Bancos suecos cortos (estado regular)

2 Bancos suecos largos (estado regular)

1 Colchoneta quitamedos (bon estado)

20 Colchonetas finas (bon estado)

16 Colchonetas azules individuais ou esterillas (bon estado)

3 Mesas dobles separadas de tenis de mesa (total 6 partes) (mal estado)

Esta material pódese considerar funxible, xa que o seu deterioro é propio do seu uso ou mal uso.

MATERIAL MÓVIL:

1. ESFÉRICOS:

46 Balones de baloncesto normais e de coiro (44 bon estado /2 mal pero con uso)

18 Balones normais de voleibol

10 Balones de gomaespuma de iniciación ó voleibol

16 Balones medicinales (9 balones de 2 Kg e 7 balones de 3 Kg)

12 Balones de balonmano

15 Balones de fútbol sala (14 en estado regular e 5 en buen estado)

1 Balón de fútbol 7/11

5 Balones de rugby de foam

14 Pelotas de ximnasia rítmica (12 en bon estado; 2 dañadas)

17 Pelotas de foam pequenas (8 en bon estado; 1 mal estado y 8 dañadas)

17 Pelotas de plástico pequenas azules de lacrosse (2 bon estado; 15 mal)

14 Pelotas de plástico pequenas verdes (12 en bon estado; 2 mal estado)

40 Pelotas de tenis (bon estado)

- 16 Pelotas de tenis de baixa presión
- 3 Pelotas de floorball goma (color laranxa, verde, amarela)
- 2 Pelotas minibasket (ben)
- 2 Pelotas floorball (ben)
- 3 Pelotas pequenas de gomaespuma (verde, vermella, vermella) (ben)
- 1 Pelota pequena azul de gomaespuma (ben)
- 57 Pelotas de tenis de mesa (2 en mal estado/ 55 ben)

2. DEPORTES DE IMPLEMENTO

- 2 Raquetas con mango recollepelotas (estado regular)
- 2 Raquetas de tenis (mal estado)
- 7 Raquetas de tenis de mesa (1 en mal estado)
- 10 Palas de plástico amarelo (9 en bon estado; 1 en mal estado)
- 12 Raquetas suttleball (8 en bon estado; 4 en mal estado)
- 9 Raquetas bádminton (estado regular)
- 2 Bases de baseball foam (ben)
- 2 Bate de baseball goma-espuma (ben)
- 25 Sticks floorball (13 en bon estado; 2 en mal estado; 11 dañados)
- 9 Sticks lacrosse (2 en bon estado; 2 en mal estado; 5 dañados)

3. MATERIAL ATLETISMO

- 11 Vallas (4 ben; 1 mal; 6 dañadas)
- 4 Discos (2 de 1,5 Kg; 2 de 2 Kg; todos en bon estado)

4. MATERIAL ALTERNATIVO

- 36 Zancos de madeira (23 en bon estado; 8 ben pero sen goma; 5 mal)
- 29 Discos voladores de plástico (24 en bon estado; 5 en mal estado)
- 1 Disco volador de foam (en estado regular)
- 20 Mazas de plástico verdes e azules (8 en bon estado; 12 en mal estado)
- 65 Indiakas (27 con plumas e regular; 26 moi deterioradas con algunha pluma; 27 sen plumas)

- 14 Plumas o Volantes (3 en bon estado; 11 deterioradas e en mal estado)
- 14 Aros (9 non válidos; 5 dañados cubertos con cinta aislante; ; válidos ningún)
- 22 Cordas finas (bon estado)
- 1 Corda grandes de trepa
- 3 Paracaídas
- 1 Bolsa de sacos
- 8 Pares de patíns en línea (6 pares en bon estado; 2 pares dañados)
- 11 Cascos para patíns en línea (todos en bon estado)
- 11 Protectores de codo, rodilla e muñeca (en bon estado)

5. REDES E SOPORTES

- 11 Redes pequenas portabalóns
- 5 Redes de badminton
- 3 Redes de badminton en sala
- 3 Redes de tenis de mesa
- 3 Redes de basket pequenas
- 2 Redes portería de fútbol sala
- 1 Red de voleibol
- 1 Red de tenis e 1 soportes en cancha de tenis
- 2 Soportes tenis
- 2 Postes de voleibol

6. MATERIAL MENUDO (PRECISIÓN E MEDICIÓN)

- 11 Brúxulas (5 azules; 6 negras)
- 1 Alargador azul-blanco de 10 metros
- 1 Bombín
- 1 Compresor eléctrico “BASIC”
- 2 Cronómetros (uno laranxa; otros negro)
- 2 Silbatos
- 1 Cinta métrica
- 2 Soportes para medir estatura
- 1 Kit de reparación de raquetas de bádminon

- 1 Set conos chinos de 49 unidades (24 laranxas e 25 amarelos)
- 7 Conos moi grandes, tamaño XXL (3 en bon estado; 4 dañados pero con uso)
- 8 Conos grandes, tamaño XL (bon estado)
- 5 Conos medianos-normal, tamaño L (bon estado; uns son máis anchos e outros máis altos)
- 1 Cono verde pequeno en estado regular
- 1 Cono laranxa pequeno roto
- 8 Agullas para bombín
- 25 Petos (6 verdes; 7 azules de distinto formato; 3 amarelos; 5 negros; 4 vermellos)
- 1 Marcador de partidos manual

7. MATERIAL OFICINA

- 1 Grapadora
- 1 Caixa moi pequena de chinchetas
- 1 Caixa de grapas
- 1 Regla
- 3 Tixeiras
- 1 Bote de adhesivo instantáneo
- Diferentes bolígrafos, lápices, gomas, rotuladores
- 1 Compás grande de madeira
- 1 Martillo grande de madeira
- Diferentes ferros e accesorios pequenos e grandes dos materiais arriba citados