



1

## **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

### **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **CURSO ESCOLAR 2019/20**

#### **Membros do Departamento**

Fernando Varela Morales.

Ana Quintana Cheda.

Margarita Bandera Rodríguez.

**ÍNDICE DA PROGRAMACIÓN.-**

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>		<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN</b>		<b>4</b>
	2.1	Características do centro	4
	2.2	Características e perfil dos alumnos	5
	2.3	Organización dos recursos: instalacións, equipamento e material.	6
	2.4	Componentes do Departamento e relación grupos/profesor	6
<b>3.</b>	<b>EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA</b>		<b>7</b>
	3.1	Contribución da Educación Física a adquisición das competencias básicas	7
	3.2	Obxectivos da ESO	10
		3.2.1. Obxectivos xerais da materia para a etapa	12
		3.2.2. Obxetivos da materia e a súa relación cos de Etapa e Competencias Clave.	14
	3.3	Contidos da Educación Física na ESO	15
		3.3.1. Contidos na ESO	15
		3.3.2. Criterios para a selección dos contidos	22
		3.3.3. Criterios para a secuenciación dos contidos	23
		3.3.4. Temporalización das unidades didácticas na programación	23
	3.4	Avaliación	24
		3.4.1 Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles na ESO	24
		3.4.2. Avaliación do ensino e o aprendizaxe	36
		3.4.3. Criterios de cualificación.	37
		3.4.4. Recuperación da materia	39
		3.4.5. Ponderación da avaliación dos mínimos esixibles na ESO.	40

<b>4.</b>	<b>BACHARELATO</b>		<b>61</b>
	4.1.	Obxetivos da materia.	63
	4.2.	Contidos do 1º Bacharelato	64
		4.2.1. Temporalización dos contidos	65
	4.3.	Avaliación	65
		4.3.1. Criterios da avaliación para 1º Bacharelato	65
		4.3.2. Criterios de calificación.	69
		4.3.3. Recuperación da asignatura	70
		4.3.. Ponderación da avaliación dos mínimos de aprendizaxe esixidos no Bacharelato.	71
<b>5.</b>	<b>TRATAMENTO METODOLÓXICO NA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>77</b>
<b>6.</b>	<b>MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE DENDE A EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>80</b>
<b>7.</b>	<b>INTERDISCIPLINARIEDADE DENDE A EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>83</b>
<b>8.</b>	<b>ACCIONS DE EDUCACIÓN EN VALORES E CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.</b>		<b>83</b>
<b>9.</b>	<b>ACCIONS DE CONTRIBUCIÓN DO PLAN TIC DO CENTRO</b>		<b>84</b>
<b>10.</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.</b>		<b>85</b>
<b>11.</b>	<b>NORMAS DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b>		<b>86</b>
<b>12.</b>	<b>PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>87</b>
<b>13.</b>	<b>AVALIACIÓN E REVISIÓN DA PROGRAMACIÓN.</b>		<b>87</b>
<b>14.</b>	<b>PROPOSTAS PARA O PROXECTO LECTOR.-</b>		<b>89</b>
<b>15.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>		<b>90</b>

## 1. INTRODUCCIÓN.-

Para a elaboración desta programación seguíronse as pautas que aparecen no **Real Decreto 1105/2014, do 26 de decembro**, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obligatoria e do Bachillerato a nivel estatal, e mais concretamente o **Decreto 86/2015, do 25 de xuño**, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

**A Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE)**, modificou en distintos aspectos a **Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio**, de educación, coa finalidade de desenvolver medidas que permitan seguir avanzando cara a un sistema educativo de calidade, inclusivo, que garanta a igualdade de oportunidades e faga efectiva a posibilidade de que cada alumno e alumna desenvolvan ao máximo as súas potencialidades.

**O Estatuto de autonomía de Galicia**, no seu artigo 31, establece que é competencia plena da Comunidade Autónoma o regulamento e a administración do ensino en toda a súa extensión, niveis e graos, modalidades e especialidades, sen prexuízo do disposto no artigo 27 da Constitución e nas leis orgánicas que, conforme o apartado primeiro do seu artigo 81, o desenvolvan.

## 2.-CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN.

### 2.1.- Características do Centro.

O IES Castro Alobre está situado na Cidade de Vilagarcía de Arosa, pertencente á provincia de Pontevedra, situado no medio das denominadas Rías Baixas. Os barrios que abrangue son do máis variable, presentando alumnos de todos os niveis socio-económicos.

O Instituto está encravado no centro da cidade, centrando polo tanto o alumnado procedente de diferentes colexios próximos, como A Escardia, A Lomba, As Filipenses, Rubians, etc.

O centro conta cun claustro de 67 profesores, con aproximadamente 750 alumnos en idades comprendidas entre 12 e 18 anos na ESO e bacharelato e un Ciclo Formativo de Formación Profesional Regrada de Grao Medio.

Os niveis este ano son:

### **Educación Secundaria Obligatoria.**

19 grupos da ESO , distribuídos do seguinte xeito:

1 ESO : 5 grupos

2º ESO : 5 grupos

3º ESO : 5 grupos

4º ESO : 4 grupos

### **Bacharelato**

8 grupos de Bacharelato das modalidades de Ciencias e tecnoloxía e de Humanidades e Ciencias Sociais:

1º Bacharelato 4 grupos

2º Bacharelato : 4 grupos

### **Ciclos**

Ciclo Medio de Coidados Auxiliares de Enfermería.

## **2.2.- Características e perfil dos alumnos.-**

Os alumnos presentan unha gran diversidade socio-económica. As expectativas destes é rematar 4º ESO e en boa medida bacharelato e se non se pode conseguir continuar nun Ciclo Formativo.

Estase a ver como unha gran cantidade de alumnos aspira a realizar un bacharelato e a seguir estudos de Grao Superior ou Universitarios.

Neste curso matriculáronse alumnos que veñen de Centros concertados e/ou privados, debido á crise económica que trastorna a moitas familias galegas.

Os problemas de convivencia no centro reducíronse, limitándose estes a un grupo menor de alumnos, pero o aspecto que aínda queda por conseguir é o de elevar o rendemento académico. Algunos alumnos non dispoñen de diñeiro para material, libros, e carecen de hábitos de estudo o que dificulta o traballo diario, o que leva consigo un traballo extra por parte

do profesorado á hora de formular as tarefas, realizar as adaptacións correspondentes e elaborar os materiais para estes alumnos.

Respecto á nosa materia, en xeral os alumnos están motivados cara a ela e o seu cumprimento é alto. O que observamos é que o traballo diario é duro, sobre todo á hora de crear hábitos de traballo deportivos e aproveitar o tempo. Por iso, consideramos básico motivar continuamente os alumnos mediante a presentación de materiais novidosos e unidades didácticas nas que eles se sintan identificados e interesados.

### 2.3.-Organización de recursos, instalacións, equipamentos e material.-

As instalacións deportivas que dispón o centro son: un pavillón polideportivo cuberto, unha cancha deportiva ao aire libre, unha pista de atletismo que rodea a un campo de terra que ten unhas bancadas. Xunto a estas encóntrase o foso de salto.

O departamento considera que para os seguintes cursos se debe considerar a coincidencia de profesores no pavillón posto que os grupos son moi numerosos e é traballo faise moi complicado cando se ten que compartir o espazo.

É por iso, que solicitamos, aínda que sabemos que é un traballo tedioso para a xefatura de estudos, que se intente coincidir o menor numero de horas. Indicar que no pavillón dispoñemos dun almacén, cuarto de limpeza, departamento de educación física, os baños e os vestiarios dos alumnos, estes ultimos utilizámoslos como aula para as clases teóricas. Dispónse de pizarra e bancos suecos, non pudiéndose introducir mesas posto que non se entraría.

O equipamento e material deportivo na actualidade é insuficiente, debido á gran cantidade de alumnos que cada ano conforman as clases e que en moitas ocasións non dispoñemos de todo aquel material necesario para levar a cabo as sesións de educación física. todo iso sumado ao feito de que compartimos espazo deportivo, como é o pavillón, un espazo sumamente reducido , se temos en conta que alí se xuntan 60 alumnos á vez.

Polo tanto, o Departamento de Educación Física solicitou aos alumnos dalgúns niveis traer material deste tipo para darlle uso, e que se poden levar ao finalizar o curso ou a actividade en cuestión.

### 2.4.- Compoñentes do Departamento. Relación de grupos e profesores.-

GRUPOS	PROFESOR/A
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>EFI:</b> 1º ESO A, B (unidos no bilingüe), C,D</li><li>- <b>EFI:</b> 2º ESO A, B (no bilingüe), C , D y E</li><li>- <b>EFI:</b> 3º ESO A,B (bilingüe)</li><li>- <b>EFI:</b> 4º ESO A y B (no bilingüe),</li><li>- <b>TUTORIA:</b> 1 ESO C</li></ul>	ANA QUINTANA CHEDA

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>EFI:</b> 3º ESO A, B (no bilingüe), C, D y E</li> <li>- <b>EFI:</b> 1ºBAC A,B,C y D</li> <li>- <b>TUTORIA: 2 ESO D</b></li> </ul>	FERNANDO VARELA.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>EFI:</b> 1º ESO A, B (unidos bilingüe) Y E</li> <li>- <b>EFI:</b> 2º ESO A y B (unidos bilingüe)</li> <li>- <b>EFI:</b> 4º ESO A y B (unidos, bilingüe), C y D.</li> <li>- <b>PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE:</b> 2º ESO A y D</li> <li>- <b>DEPORTES:</b> 2º Bacharelato</li> </ul>	MARGARITA BANDERA

### 3.- EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA.-

#### 3.1.-Contribución da materia á adquisición das competencias básicas.-.

A incorporación das **Competencias Básicas (CCBB)** supón un enriquecemento do modelo actual de Currículo.As CCBB forman parte das ensinanzas da Educación Obrigatoria. Son un conxunto de capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

**As súas finalidades son:** integrar as aprendizaxes (formais, informais e non formais), relacionar os distintos tipos de contidos (usalos de forma efectiva, transferilos a outras situacións e permitir seguir aprendendo ao longo da vida) e orientar o ensino (permitindo identificar contidos e criterios de avaliación imprescindibles).

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

**A materia de E.F contribúe de xeito directo e claro á consecución das seguintes competencias básicas:**

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)	
Expresarse oralmente	Comprende e expresa ideas, sentimentos e necesidades
Expresarse por escrito	Escribe correctamente Compón e presenta un texto correctamente escrito
Escoitar	Participa cunha escoita activa nos diálogos e debates
Ler	Comprende e analiza correctamente o que le
BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA	

2. COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT)	
Saber nocións e experiencias científicas e tecnolóxicas	Identifica os principais riscos ambientais producidos polo ser humano (respecto ao contorno natural).
Coñecer os factores que inciden na saúde	Coñece e valora as características dun estilo de vida saudable (hábitos hixiénicos e actividade física regular) Identifica os efectos da actividade física no organismo Determina os aspectos básicos dunha alimentación adecuada .
Interactuar co entorno a través do movemento	Adapta e controla a súa motricidade para resolver con éxito as diferentes situacións do entorno.
BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	BLOQUE3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

3. COMPETENCIA DIXITAL (CD)	
Coñecer e utilizar as novas tecnoloxías	Utiliza internet relacionado con contidos da materia de educación física Coñece e usa programas básicos
Acceder e utilizar a información	Coñece e utiliza técnicas e estratexias para acceder a diversas fontes de información



BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

4. COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)

Dispor de habilidades sociais para convivir	Respecta a compañeiros e profesores e fomenta as boas relacións Posúe habilidades para afrontar conflitos persoais ou interpersoais Traballa en equipo Valora as diferenzas e recoñece a igualdade de dereitos entre todos os colectivos (homes e mulleres, etnias...)
Participar na vida cívica e social	Coñece, respecta e asume as normas de convivencia Respecta o mobiliario e as instalacións do colexio Adopta actitudes e comportamentos democráticos
Dispor de sensibilidade e espírito crítico	Reflexiona e analiza criticamente os problemas sociais do seu entorno.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

5. CONCIENCIA E EXPRESIÓN CULTURAIS (CCEC)

Saber apreciar e desenvolver a creatividade	Mostra capacidade creativa Deseña e desenvolve proxectos expresivos.
Coñecer e usar as distintas linguaxes artísticas e técnicas	Coñece, comprende e exprésase mediante distintos códigos artísticos, musicais, corporais e técnicos.
Participar en manifestacións artísticas e culturais	Comprende, interésase e disfruta coas obras de arte, a danza, o deporte, as representacións teatrais ou outras manifestacións culturais.
Aprender a valorar o patrimonio artístico e cultural	Aprecia e respecta os xogos populares e deportes propios e doutras culturas.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.

6. APRENDER A APRENDER (CAA)

Aprender a coñecerse a si mesmo	Coñece as propias potencialidades e carencias Analiza e avalía os erros cometidos no proceso de aprendizaxe
Valorar o esforzo e a motivación	Sente motivación e gusto por aprender. Sente curiosidade e gusto por facer as cousas ben feitas Adopta actitudes positivas cara o esforzo persoal Mostra e valora a regularidade e a constancia do traballo
Adquirir os hábitos de traballo intelectual	Sabe traballar en equipo mediante proxectos cooperativos

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

7. SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE)

Saber tomar decisións	Adaptase a novas situacións e retos persoais
Ter iniciativa e actitude emprendedora	Mostra iniciativa e ideas propias Participa activamente nas actividades organizadas dende o colexio

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

**3.2.-Obxetivos da educación secundaria obligatoria.-**

Según o artigo 10. da presente lei A educación secundaria obligatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igual- dade

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 interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

### 3.2.1.- Obxetivos generales de la materia para la etapa.-

Segundo a nova lei de educación , o artigo 40 dispón o seguinte:

#### **MUY IMPORTANTE.**

#### **Artigo 40. Promoción de estilos de vida saudable**

**1. A consellería con competencias en materia de educación promoverá medidas para que a actividade física e a dieta equilibrada formen parte do comportamento xuvenil.**

**2. Os centros docentes desenvolverán medidas específicas dentro do seu proxecto educativo, de xeito que se promova a práctica diaria de deporte e exercicio físico por parte dos alumnos e das alumnas durante a xornada escolar, en relación coa promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.**

**3. O deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidos polo profesorado coa cualificación ou a especialización adecuada, e de acordo cos recursos dispoñibles.**

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

Na educación secundaria obrigatoria e no bacharelato o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Nestas etapas educativas, a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as rapazas e os rapaces, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

Educación Física, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

## **O ensino da educación física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:**

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.

3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

**3.2.2.- Obxectivos da materia e a súa relación cos de Etapa e as Competencia Clave.-**

OBXETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA	OBX.ETAPA	CC
1.Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.	<b>a, b, c, d, g, i, l</b>	CAA CSIEE CCEC
2.Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.	<b>a, b, c, d, g, i, l</b>	CAA CSIEE CCEC
3.Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución.	<b>a, b, c, d, g, h, i, j, l.</b>	CAA CSIEE CCEC CD CMCCT
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.	<b>b, f, i, l.</b>	CAA CSIEE CCEC CSC
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.	<b>a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, l</b>	CL CD CCEC CSIEE CAA

		CSC CMCCT
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.	a, d, e, f, i, l.	CL CD CCEC CSIEE CAA CSC
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.	a, b, c, d, i, g, l.	CL CD CCEC CSIEE CAA CSC CMCCT
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade	a, b, c, d, e, i, l.	CL CD CCEC CSIEE CAA CSC
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.	a, b, c, d, f, g, i, l, m.	CL CD CCEC CSIEE CAA CSC CMCCT
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.	a, b, c, d, g, i, l.	CL CD CCEC CSIEE CAA CSC

### 3.3.- Contidos da Educación Física na Educación Secundaria Obligatoria.-

Ao fixar os obxectivos concrétese que debe ensinarse a través da materia de E.F nesta etapa educativa. Co desenvolvemento do capítulo de contidos preténdese concretar máis esta intencionalidade, completando así o referente ao que ensinar.

É por iso, que se aposta nesta programación por un tratamento global dos contidos, coa intención de contribuír ao propósito dunha educación integral canalizada a través do corpo en movemento, é dicir, primaranse os contidos de carácter motora dado o carácter singular da Educación Física.

#### 3.3.1.-Contidos para la Educación Secundaria Obligatoria.- (para 1, 2 , 3 e 4 ESO. LOMCE)

Os contidos organízanse ao redor de catro grandes bloques:

- **BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS.**
- **BLOQUE II: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- **BLOQUE III: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.**
- **BLOQUE IV: 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, construíndo 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.

**-PRIMERO DE ESO.-**

<b>BLOQUE I:</b>  <b>CONTIDOS COMÚNS.</b>	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p> <p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>
---	--



	<p>B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</p>
<p><b>BLOQUE II:</b></p> <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.</b></p>	<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</p>
<p><b>BLOQUE III:</b></p> <p><b>ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.</b></p>	<p>B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</p> <p>B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</p> <p>B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</p> <p>B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.</p>
<p><b>BLOQUE IV: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b></p>	<p>B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>

**-.SEGUNDO DE ESO.-**

<p><b>BLOQUE I:</b> <b>CONTIDOS COMÚNS.</b></p>	<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>B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>
<p><b>BLOQUE II:</b> <b>ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.</b></p>	<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</p> <p>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular</p>
<p><b>BLOQUE III:</b> <b>ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.</b></p>	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a</p>

	calidade de vida.actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.
<b>BLOQUE IV: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. aplicación en diferentes contornos.</p>

**-.TERCEIRO DA ESO.-**

<b>BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS.</b>	<p>B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</p> <p>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.</p> <p>B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado</p>
<b>BLOQUE II: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-</b>	<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</p> <p>B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</p>

<b>EXPRESIVAS.</b>	
<b>BLOQUE III: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.</b>	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable</p> <p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>
<b>BLOQUE IV: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos</p>

**-.CUARTO DE ESO.-**

<b>BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS.</b>	<p>B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesions.</p> <p>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.</p> <p>B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual,</p>
---------------------------------------	---

	<p>destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p> <p>B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p> <p>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 relacionadas coa saúde.</p>
<p><b>BLOQUE II:</b> <b>ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>BLOQUE III:</b> <b>ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.</b></p>	<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p> <p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a mellorala.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>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.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde</p>
<p><b>BLOQUE IV:</b> <b>OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b></p>	<p>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 c</p> <p>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.</p> <p>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. entorno da</p>

	<p>práctica.</p> <p>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>
--	---

### 3.3.2.-Criterios para a selección dos contidos.-

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.

\* **Referentes normativos:** á hora de seleccionar os contidos a impartir hase de ter en conta os recollidos no seguironse as pautas que aparecen no **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. (de aplicación para 1ESO, 2ESO, 3ESO, 4 ESO e BACHARELATO ) LOMCE**

**Finalidades educativas e particularidades do centro:** en canto ao fomento da educación en valores (tolerancia, respecto, traballo cooperativo, educación para a saúde...) contribuindo a un axeitado clima de convivencia.

**Características do alumnado:** o alumnado caracterízase pola súa heteroxeneidade en canto a status sociais, habilidades motoras e cognitivas, expectativas e intereses. Por iso, tratouse de cubrir todos os contidos propostos no Currículo tendo en conta as súas diferenzas.

**Xerarquización vertical dos contidos:** seleccionáronse os contidos propostos no Currículo, adaptándoos ao nivel do alumnado, así como ás características psicoevolutivas propias da súa idade.

**Recursos materiais, instalacións e ámbito:** en canto ás instalacións, equipamento e medios materiais dispoñibles no centro, así como as posibilidades do ámbito próximo para realizar actividades fose do centro.

**Contidos que favorecen a interdisciplinariedade:** foméntase a relación interdisciplinar con outras materias, como por exemplo, a unidade didáctica da orientación recreativa con ciencias naturais e con ciencias sociais, xeografía e historia na aplicación das técnicas de orientación.

### 3.3.3.- Criterios para a secuenciación dos contidos.-

A secuenciación dos contidos, foi resolta na P.D sobre a base de moitos factores como por exemplo: **a lóxica da materia e interrelación dos contidos** en canto a que moitas das U.D teñan punto de unión e que cada unha delas reforce a precedente, **fomentándose a aprendizaxe significativa**.

Outro factor é o das **instalacións, equipamento e material dispoñible**, onde se intentou distribuír as U.D de forma que se poida rendibilizar ao máximo as instalacións, pois hai ocasións nas que coinciden dous profesores. Ademais, terase en conta os **recursos materiais** dos que se dispón a principio de curso para poder realizar as U.D. Tamén as **condicións climatolóxicas** (teranse en conta alternativas audiovisuais, teóricas, etc.) e as **actividades complementarias e extraescolares a realizar**.

### 3.3.4.- Temporalización das unidades didácticas na programación.-

Primer curso de la ESO		
1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -O quentemento: Fases de activación e recuperación</li> <li>▪ -Acondicionamiento físico.</li> <li>▪ -Habilidades gimnastica I</li> <li>▪ -Atletismo: carreras e saltos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Habilidades motoras con implementos.</li> <li>▪ -Xogos de expresión e dramatización.</li> <li>▪ -Danzas e ritmo I.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Introdución aos deportes colectivos.</li> <li>▪ -Xogos populares.</li> <li>▪ -Sendeirismo.</li> </ul>

Segundo curso de la E.S.O.		
1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Quentamento: xeneral e específico</li> <li>▪ -Xogos para a mellora da condición física</li> <li>▪ -Acondicionamento físico: resistencia e flexibilidade.</li> <li>▪ -Deportes colectivos: voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Flexibilidade e hixiene postural</li> <li>▪ -Patines.</li> <li>▪ -Danzas do mundo e ritmo II</li> <li>▪ -Exprésome co meu corpo improvisando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Malabares.</li> <li>▪ -Bádminton.</li> <li>▪ -Cabullería aplicada.</li> <li>▪ -Xogos da miña terra.</li> <li>▪ -Sendeirismo.</li> </ul>

Tercer curso de la E.S.O.		
1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Presentación e normas.</li> <li>▪ -Coñezo e coido o meu corpo</li> <li>▪ -Melloro a miña condición física e valóroa.</li> <li>▪ -Metodos de relaxación</li> <li>▪ -Habilidades Gimnasticas II.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El movimiento expresivo: Acrosport</li> <li>▪ -Composición coreográfica propia.</li> <li>▪ -Baloncesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Oriéntome co mapa e o bruxula.</li> <li>▪ -Cabullería aplicada</li> <li>▪ -Deportes tradicionais.</li> <li>▪ -Estudo alimenticio propio.</li> </ul>
---	---	---

Cuarto curso de la E.S.O.		
1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Presentación e normas.</li> <li>▪ -Coñezo e coido o meu corpo</li> <li>▪ -Coñezo, valoro e melloro a miña condición física.</li> <li>▪ -Elaboro un plan de adestramento.</li> <li>▪ -Rugby.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Ritmos alternativos: combas</li> <li>▪ -Composición coreografica colectiva: cordas</li> <li>▪ -Creacion e desenvolvemento dun xogo ou deporte alternativo e recreativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Voleibol.</li> <li>▪ -Carreiras de orientación.</li> <li>▪ -Deportes tradicionais.</li> <li>▪ -Protocolo de primeiros auxilios.</li> <li>▪ Fútbol</li> </ul>

### 3.4.- Avaliación.-

**DECRETO 86/2015, do 25 de xuño.** Para aplicar a 1 ESO, 2 ESO, 3 ESO , 4 ESO e BACHARELATO.

#### 3.4.1.- Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles.-

<b>Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles para 1º da ESO</b>
--

- 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.
- 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.
- 3.-Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.
- 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.
- 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.
- 6.-Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.



7.-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.

8.-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.

9.-Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.

10.-Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE RELACIONADOS	MÍNIMOS ESIXIBLES
<b>Comunicación Lingüística (CCL)</b>	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. EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	<b>1. Analiza, describe e critica actitudes e estilos de vida relacionados co corpo e a forma de realizar os movementos.</b>
<b>Competencia Dixital (CD)</b>	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<b>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.</b>
<b>Competencia Social e Cívica (CSC)</b>	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	<b>1. Aмосa tolerancia e deportividade, respecta as demais tanto no papel de participante como no de espectador/a, con independencia do nivel dos demais.</b>
<b>Competencia Matemática e Ciencias Básicas e Tecnoloxía (CMCCT)</b>	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	<b>1. Adapta a intensidade, o espazo e tempo a la práctica do esforzó. 2. E capaz de seguir o ritmo da música seguindo compases musicais.</b>

<p><b>Competencia Aprender a Aprender (CAA)</b></p>	<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>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.</p>	<p><b>1. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</b></p> <p><b>2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</b></p> <p><b>3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</b></p>
<p><b>Competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b></p>	<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p> <p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p> <p>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.</p>	<p><b>1. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</b></p> <p><b>2. Identifica las características de las actividades físicas saudables.</b></p> <p><b>3.-Sabe obter vantaxe das situaciones atopadas.</b></p>
<p><b>Competencia de conciencia e expresións culturais (CCEC)</b></p>	<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p> <p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p> <p>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.</p>	<p><b>1. Coñece y respecta o seu contorno para levar a realización de actividades físico-deportivas.</b></p>

**Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles para 2º da ESO**

1.- Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

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.

3.- Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.

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.

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.

6.- 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.

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

8.- Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.

9.- Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE RELACIONADOS	MÍNIMOS ESIXIBLES
<p><b>Comunicación Lingüística (CCL)</b></p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p><b>1. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</b></p>
<p><b>Competencia Dixital (CD)</b></p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p>	<p><b>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.</b></p>

<p><b>Competencia Social e Cívica (CSC)</b></p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	<p><b>1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</b></p> <p><b>2. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</b></p> <p><b>3. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</b></p> <p><b>4. 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.</b></p>
<p><b>Competencia Matemática e Ciencias Básicas e Tecnoloxía (CMCCT)</b></p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	<p><b>1. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</b></p> <p><b>2. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</b></p> <p><b>3. 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.</b></p>

	<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	
<p><b>Competencia Aprender a Aprender (CAA)</b></p>	<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.1.5. 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.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas</p>	<p><b>1. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</b></p> <p><b>2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</b></p> <p><b>3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación-</b></p> <p><b>4. 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.</b></p> <p><b>5. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</b></p>

	valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	
<b>Competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>EFB1.4.3. Adoapta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.1.5. 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.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p><b>1. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</b></p> <p><b>2. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</b></p> <p><b>3. Adoapta 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.</b></p> <p><b>4. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</b></p> <p><b>5. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</b></p> <p><b>6. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</b></p>
<b>Competencia de conciencia e expresións culturais</b>	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de</p>	<p><b>1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</b></p>

<b>(CCEC)</b>	<p>baixa dificultade.</p> <p>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.</p> <p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</p>	<p><b>2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</b></p> <p><b>3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</b></p>
---------------	---	--

**Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles para 3º da ESO**

- 1.- Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.
- 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.
- 3.- Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno
- 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.
- 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.
- 6.-Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos
7. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación
- 8.- Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.
- 9.- Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.
- 10.- Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.



COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE RELACIONADOS	MÍNIMOS ESIXIBLES
<b>Comunicación Lingüística (CCL)</b>	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. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<b>1. Analiza, describe, expón e critica actitudes e estilos de vida relacionados co corpo e a forma de realizar os movementos.</b>
<b>Competencia Dixital (CD)</b>	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable	<b>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.</b>
<b>Competencia Social e Cívica (CSC)</b>	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.	<b>1. Aмосa tolerancia e deportividade, respecta as demais tanto no papel de participante como no de espectador/a, con independencia do nivel dos demais</b>
<b>Competencia Matemática e Ciencias Básicas e Tecnoloxía (CMCCT)</b>	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	<b>1. Adapta a intensidade, o espazo e tempo a la práctica do esforzó. 2. E capaz de seguir o ritmo da música seguindo compases musicais.</b>
<b>Competencia Aprender a Aprender (CAA)</b>	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. 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. EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	<b>1. Prepara e realiza actividades, colabora y realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea . 2. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-</b>



	traballadas no ciclo.	deportivas e artístico-expresivas.
<b>Competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b>	<p>EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado</p> <p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</p> <p>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.</p>	<p><b>1. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</b></p> <p><b>2. Crea y realiza improvisacións con movementos corporais en parellas o grupos .</b></p>
<b>Competencia de conciencia e expresións culturais (CCEC)</b>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.</p>	<p><b>1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas.</b></p> <p><b>2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.</b></p>

#### **Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles para 4º da ESO**

- 1.- Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.
- 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.
- 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.
- 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.
- 5.- Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.
- 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
- 7.- Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva

8.- Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.

9.- 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.

10. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.

11.-Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.

12.-Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.

COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE RELACIONADOS	MÍNIMOS ESIXIBLES
<b>Comunicación Lingüística (CCL)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ EFB 1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> <li>▪ EFB 1.5.1. 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.</li> </ul>	<p>1. Describe, comunica e comparte os protolos de actuación ante lesións frecuentes no ámbito deportivo.</p>
<b>Competencia Dixital (CD)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> <li>▪ EFB 1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li> </ul>	<p>1. Utiliza as tecnoloxías da información para procurar, procesar e analizar criticamente contidos do curso vinculados á actividade física e a corporalidade</p>
<b>Competencia Social e Cívica</b>	<p>1. Valora as actuacións dos demais participantes respectando os distintos niveis de competencia, e mantén unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos.</p>	<p>1. Aмосa tolerancia e deportividade, respecta as demais tanto no papel de participante como no de</p>

(CSC)		<b>espectador/a, con independencia do nivel dos demais</b>
<b>Competencia Matemática e Ciencias Básicas e Tecnoloxía (CMCCT)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB 2.1.2. 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.</li> <li>▪ EFB 3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> <li>▪ EFB 3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</li> </ul>	<p><b>1. Axusta as súas accións á intencionalidade artístico-expresiva, combinando os componentes espazo-temporais.</b></p> <p><b>2. Relaciona a mellora da resistencia, o traballo compensado de forza e flexibilidade, e a importancia de evitar hábitos nocivos, co mantemento dun bo estado de condición física e saúde.</b></p>
<b>Competencia Aprender a Aprender (CAA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB 1.1.2. . 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.</li> <li>▪ EFB 1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</li> <li>▪ EFB 1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> <li>▪ EFB 4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva</li> </ul>	<p><b>1. Selecciona os exercicios das distintas partes da sesión en función das características da parte principal e dos obxectivos perseguidos nesta.</b></p> <p><b>2. Verifica que a súa actuación en actividades grupais sexa coordinada co resto, e que as condicións da práctica resulten seguras e adaptadas ao medio.</b></p>
<b>Competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB 3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>▪ EFB 3.2.3. . 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.</li> <li>▪ EFB 4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	<p><b>1. Aplica solucións adaptadas as distintas situacións que se lle presentan en actividades individuais e colectivas, así como os procedementos para a mellora das capacidades físicas básicas orientada á saúde.</b></p>
<b>Competencia de conciencia e expresións culturais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB 1.3.2. . 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.</li> <li>▪ EFB 2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na</li> </ul>	<p><b>1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo de xeito creativo e recoñece o valor das actividades físicas, como medio de relación cos demais, e como mostra da</b></p>

(CCEC)	creatividade e na desinhibición.	identidade cultural dunha sociedade.
--------	----------------------------------	--------------------------------------

### 3.4.2.-Avaliación do ensino e o aprendizaxe.-

#### **Avaliación da aprendizaxe.-**

Entendemos por momentos os aspectos temporais da avaliación, tendo en conta que temos que avaliar o proceso de aprendizaxe do alumno.

Prever unha **avaliación inicial** que nos permita obter información sobre o punto de partida, de alumnos e alumnas, sobre o que saben, opinan e cren respecto aos obxectivos e contidos que serán obxecto de ensino e aprendizaxe, así como a presenza ou ausencia de habilidades e experiencias previas. Para iso pódese analizar a observación sobre xogos ou actividades de diagnóstico, confección de mapas conceptuais ou mixtos de conceptos e actividades, etc., encamiñados todos eles ao reforzo ou a reforma dos obxectivos previstos.

Planificar unha **avaliación continuada** e formativa a través das mesmas actividades de ensino e aprendizaxe propostas, que terá como función solicitar información sobre a evolución do proceso de aprendizaxe que realizan alumnos e alumnas (que problemas se lles formulan no proceso) para, partindo desa información, axudarlles a mellorar no proceso formativo (**avaliación formativa**).

Tamén será necesaria unha **avaliación final** cuxa función é proporcionar información sobre os resultados que se obteñen e o grao de aprendizaxe no momento en que finaliza a unidade de traballo. O devandito paso ha de ser sumativo do que foron alcanzando alumnas e alumnos ao longo do proceso formativo (**avaliación sumativa**).

#### **Avaliación do ensino.-**

Prestarase especial atención, tanto á opinión do alumnado sobre o proceso de ensino sobre a base de contidos, métodos e actuación do profesor, como á autoavaliación que fai o docente sobre a súa programación en cada unha das U.D. Deste modo, detectarase o grao de motivación por parte do alumnado, así como a consecución dos obxectivos previstos e dificultades encontradas para plasmalo na memoria do departamento de E.F, e desta forma facer as modificacións e cambios oportunos en caso necesario.

QUE AVALIAR?		COMO AVALIAR?	CANDO AVALIAR?	CANTO?
Concreción de estándares de aprendizaxe e criterios nas diferentes unidades .		Procedementos e instrumentos		
Estándares do bloque de contidos comúns básicos	Respecto polas normas da materia.  Hábitos hixiénicos e saudables.	Observación sistemática.  Rexistro diario no caderno da profesora. Utilizarase a aplicación informática Idoceo ou Sixa para o	<b>PROCESO</b>  Avaliación en tódalas sesións do curso.	20%

	Seguridade na práctica. Coidado e respecto polo material e a contorna. Respecto polos compañeiros/as e o profesorado	registro.*		
<b>Estándares asociados aos bloques de contidos específicos seleccionados para cada unidade</b>	<b>ESTÁNDARES ESPECÍFICOS DE CADA UNIDADE.</b> Participación e traballo diario. Actitudes de esforzo e superación. Cooperación nas actividades propostas. Capacidade física e destreza motriz	Probas de condición física	<b>PROCESO</b>	80%
		Probas prácticas de destreza motriz Composicións coreográficas Utilizaranse escalas de valoración, rúbricas ou listas de control para asignar unha cualificación nestas probas.	<b>RESULTADO</b> Avaliación inicial para axustar os contidos da UD. Avaliación final da unidade didáctica que permite valorar a mellora e a consecución dos estándares da unidade.	
	Capacidade de aplicar os coñecementos	Proba teórica Traballos teórico-prácticos Fichas de actividades teórico- prácticas Análise de artigos	<b>RESULTADO</b> Avaliación final da unidade.	

ALUMNADO LESIONADO		
QUE AVALIAR		INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proceso 20%	Disposición e traballo na aula.	- Planilla de observación. - Fichas teóricas sobre o contidos da materia.
Resultado 80%	Capacidade de aplicar os coñecementos	- Análise de artigos - Proba teórica - Traballo teórico

### **3.4.3.- Criterios de cualificación.-**

Para poder acadar a máxima calificación na materia, 10 puntos, é necesario:

- Acadar o 20% dos puntos polo **PROCESO**: ter adquirido hábitos de hixiene e seguridade, amosar actitudes de esforzo e superación persoal, participar activamente nos exercicios, xogos e deportes plantexados nas clases, cooperar cos compañeiros nas tarefas da clase e axudarse no proceso de aprendizaxe, respectar as normas de clase e as regras dos xogos e deportes practicando o “xogo limpo”, respectar aos compañeiros, á profesores e ao material escolar.

- Acadar o 80% dos puntos polo **RESULTADO**: amosar dominio das habilidades motrices específicas traballadas na clase; acadar un nivel de condición física acorde coa súa idade e as súas posibilidades, corrección postural na execución de exercicios físicos. Adquirir os coñecementos teóricos traballados na clase e saber aplicalos nos acontecementos da vida diaria.

Para o alumnado lesionado ou enfermo que non poida realizar a parte práctica traballará contidos teóricos durante a clase e avaliaranse os seus coñecementos teóricos.

Os traballos teóricos entregaranse nos día prefixado na clase. Se non se entregan na data sinalada terá unha cualificación negativa e polo tanto terá que recuperala.

Para obter unha avaliación positiva e superar a materia é necesario sacar un 5 sobre 10 na media entre a nota do proceso e a do resultado.

Se suspenden algún trimestre teñen a posibilidade de aprobar a materia ao final de curso recuperando aquelas partes non superadas. Nas probas teóricas e necesario sacar mais dun 3.5 para facer media coa actitude e a práctica. Na parte das habilidades motrices hai que superar uns mínimos de execución para obter unha cualificación positiva no proceso, así como superar con éxito a proba de resistencia respectiva de cada nivel.

O núcleo central da avaliación do PROCESO será a actitude de superación individual e cooperación grupal. A esta nota central sumaráselle ou restaráselle puntos en función das seguintes actitudes:

**As actitudes a mellorar restarán 0,25 puntos sobre 10 na nota final do PROCESO. Considéranse actitudes a mellorar:**

- Non ter adquiridos hábitos de hixiene diarios: non asearse ao final das clases; facer a actividade física sen quitar pendentes, cadeas ou calquera obxecto metálico que poña en risco a seguridade do alumnado, comer chicle, etc
- Realizar accións motrices que supoñen un perigo para a súa saúde ou para a dos demais compañeiros e compañeiras.
- Non chegar puntual ao comezo das clases.
- Faltar o respecto a compañeiros ou profesora levemente
- Persistir coa mesma conduta despois da chamada de atención da profesora

- Non respectar as normas do xogo limpo.
- Non coidar o material escolar nin utilizalo para o fin ao que foi destinado
- Interromper repetida e inoportunamente á profesora ou compañeiros nas súas explicacións, etc.

**As actitudes positivas sumarán 0,25 puntos sobre 10 na nota final do PROCESO. Considéranse actitudes positivas** cando de xeito habitual o alumno ou alumna manifeste as seguintes condutas:

- Colocar e recoller o material necesario para as clases prácticas.
- Favorecer a integración dos compañeiros no grupo e corresponsabilizarse na súa aprendizaxe.
- Amosar actitudes de xogo limpo tanto no papel de espectadores como no de participantes
- Respectar as decisións arbitrais
- Amosar actitudes de respecto e conservación do entorno onde se desenvolven as actividades físicas.
- Implicarse no traballo en equipo amosando iniciativa e creatividade.

**As faltas graves terán repercusión na avaliación pois restarán 1 punto na nota final do PROCESO. Considéranse faltas graves:**

- Faltar o respecto gravemente a compañeiros ou profesor (sancionado cun parte)
- Causar desperfectos ou maltratar intencionadamente o material escolar (sancionado cun parte)
- Non facer a clase práctica sen motivo xustificado:
- Unha vestimenta deportiva axeitada (zapatillas deportivas axustadas ao nocelo e chándal ou pantalón corto) é fundamental para poder participar nas clases de E.F. polo que o incumprimento desta norma será sancionada na avaliación:

#### **3.4.4.-Recuperación da materia.-**

Para os alumnos que non alcanzasen as capacidades enunciadas nos obxectivos formulados nas distintas U.D da programación, o Departamento de E.F establece uns criterios para a recuperación destas como: entrega de actividades de caderno referidas á parte a recuperar, traballos de investigación, deseño e elaboración de tarefas nalgunhas U.D cando sexa un dos obxectivos a conseguir, probas prácticas que se teñan pendentas, así como

recuperación nas seguintes U.D, tendo en conta o tratamento continuo e helicoidal da nosa materia.

Cando os obxectivos formulados non sexan conseguidos atendendo aos criterios anteriormente citados, o alumnado coa materia pendente terá a posibilidade de presentarse á proba extraordinaria de setembro, tendo en conta os criterios de avaliación mínimos formulados para cada nivel. Ademais da proba de setembro, está a posibilidade de que o alumno presente en setembro as tarefas, traballos de investigación, etc... propostos polo profesor, ao considerar que así seguimos co proceso de adquisición de competencias e non rompe ao presentarse simplemente a unha proba extraordinaria.

#### \* RECUPERACIÓN DE PENDENTES.-

O Departamento establece, ao ser a Educación Física unha materia de continuidade, a posibilidade de que o alumno recupere a materia mediante a superación da materia no curso seguinte.

Esta superación será supervisada polo profesor que lle dá clase no curso seguinte, que xunto con isto o Departamento establecerá se o considera oportuno traballos de investigación, tarefas de caderno e exame se fose necesario para superar a materia pendente. Indicar que ao alumno se lle pode ir notificando nos boletíns trimestrais os seus progresos na materia pendente e o seu proceso na adquisición das competencias básicas.

Ao finalizar cada avaliación, o profesor ha de ser consciente do estado de progreso e deficiencias do alumno co fin de facerllo saber e así tomar as medidas oportunas para a súa recuperación.

**No caso que o alumno supere as dúas primeiras avaliacións da materia no ano en curso, éste terá superado a materia pendente do ano anterior.**

No caso contrario se o alumno no mes de Maio non superou a materia pendente, o Departamento establecerá unha data para unha proba teórica xunto coa entrega das tarefas e traballos encargados. Se non é superada, aínda dispoñerá da proba extraordinaria de Setembro.

#### 3.4.5.- Ponderación de avaliación dos mínimos esixibles para la ESO.-

**Referentes normativos:** á hora de seleccionar os criterios de avaliación mínimos a impartir hase de ter en conta os recollidos como Estándares de aprendizaxe que aparecen no **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.**

PONDERACIÓN .

EDUCACIÓN FÍSICA 1º de ESO			
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación



Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			Grado de consecución	Peso de cualificación	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</li> <li>▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</li> <li>▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	50%	1.75%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	100%	3.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	50%	1.75%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	100%	3.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	3.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	100%	3.5%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	50%	1.75%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	50%	1.75%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e</li> </ul>	100%	3.5%	

coa saúde.		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"> <li>▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</li> <li>▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Realización de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	

bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</li> <li>▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</li> <li>▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</li> <li>▪ B3.6. Principios de ergonómia e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.75%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>3.5%</b>	

<b>EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO</b>			
<b>Contidos</b>	<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Estándares de aprendizaxe</b>	<b>Criterios de calificación</b>

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			Grado de consecución	Peso de cualificación	instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.7%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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 independentement e das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	100%	2.7%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que</li> </ul>			

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO			
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación
<p>contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<p>que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p>	<p>100%</p> <p>2.7%</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<p>100%</p> <p>2.7%</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>100%</p> <p>2.7%</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>100%</p> <p>2.7%</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>	<p>100%</p> <p>2.7%</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>	<p>100%</p> <p>2.7%</p>

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO				
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación	
		contorno non estable.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> <li>▪ B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO			
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación
		compañeiras.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	<p><b>100%</b></p> <p><b>2.7%</b></p>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<p><b>100%</b></p> <p><b>2.7%</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>	<p><b>100%</b></p> <p><b>2.7%</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<p><b>100%</b></p> <p><b>2.7%</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</li> </ul>	<p><b>100%</b></p> <p><b>3.7%</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<p><b>100%</b></p> <p><b>2.7%</b></p>



EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
saúde.		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>100%</td> <td>2.7%</td> </tr> </table>	100%	2.7%
100%	2.7%				
<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>100%</td> <td>2.7%</td> </tr> </table>	100%	2.7%
		100%	2.7%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>100%</td> <td>2.7%</td> </tr> </table>	100%	2.7%
		100%	2.7%		
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>100%</td> <td>2.7%</td> </tr> </table>	100%	2.7%		
100%	2.7%				
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>100%</td> <td>2.7%</td> </tr> </table>	100%	2.7%		
100%	2.7%				

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO				
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación	
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	100%	2.7%
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	100%	2.7%
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>	100%	2.7%
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.7%
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.7%
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de</li> </ul>	100%	2.7%

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º DE ESO			
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación
distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ■ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	
		■ 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.	100%                      2.7%
		■ 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.	100%                      2.7%
		■ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	100%                      2.7%

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO									
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación						
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Grado de consecución</th> <th>Peso de cualificación</th> <th>Instrumentos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50%</td> <td>1.4%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Grado de consecución	Peso de cualificación	Instrumentos	50%	1.4%	
Grado de consecución	Peso de cualificación	Instrumentos							
50%	1.4%								
■ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.	■ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	■ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.							

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	100%	2.7%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	50%	1.4%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	100%	2.7%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.1. Identifica as características das</li> </ul>	100%	2.7%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
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.	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.	actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.			
		■ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>	
		■ 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.	<b>50%</b>	<b>1.4%</b>	
■ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ■ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	■ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	■ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>	
		■ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					
■ 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	■ 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, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>	
		■ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>	
		■ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando	<b>100%</b>	<b>2.7%</b>	

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
e danzas de carácter recreativo e popular.		a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	100%	2.7%	
Bloque 3. Actividade física e saúde					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	50%	1.4%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO					
Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Critérios de calificación		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</li> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	50%	1.4%	
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo,</li> </ul>	50%	1.4%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
		autoexigencia e superación.			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>	50%	1.4%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	100%	2.7%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	50%	1.4%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	50%	1.4%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			Grado de consecución	Peso de cualificación	Instrumentos



EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
				n	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</li> <li>▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	50%	1.25%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	50%	1.25%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	50%	1.25%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	50%	1.25%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	100%	2.5%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento</li> </ul>	100%	2.5%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
<p>que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade das persoas participantes.</p>	<p>persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.25%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.5%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li> <li>▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.25%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.5%</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	<b>100%</b>	<b>2.5%</b>	
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto,</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>1.25%</b>	

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	axustando os elementos da motricidade expresiva.	incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</li> </ul>	50%	1.25%	
Bloque 3. Actividade física e saúde					
<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> <li>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	50%	1.25%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	50%	1.25%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</li> <li>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	50%	1.25%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	100%	2.5%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
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.		▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	50%	1.25%	
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas					
▪ 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.	▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	50%	1.25%	
		▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	50%	1.25%	
		▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	50%	1.25%	
▪ 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	▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	50%	1.25%	
		▪ 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.	50%	1.3%	
		▪ 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.	50%	1.25%	

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE ESO					
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Criterios de calificación		
regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	100%	2.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	50%	1.25%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	50%	1.25%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</li> <li>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</li> <li>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	50%	1.25%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	50%	1.5%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	50%	1.25%	

Compre dicir que os alumnos han de ser capaces reliar unha proba de resistencia aeróbica establecida polo profesorado do Departamento que gradualmente ira en aumento en función do nivel no que se atope o alumn@.

Para obter unha avaliación positiva e superar a materia é necesario sacar un 5 sobre 10 na media entre a nota do proceso e a do resultado.

Se suspenden algún trimestre teñen a posibilidade de aprobar a materia ao final de curso recuperando aquelas partes non superadas. Nas probas teóricas e necesario sacar mais dun 3.5 para facer media coa actitude e a práctica. Na parte das habilidades motrices hai que superar uns mínimos de execución para obter unha cualificación positiva no proceso, así como superar con éxito a proba de resistencia respectiva de cada nivel.

#### 4.- BACHARELATO.-

##### REFERENTES NORMATIVOS:

**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.**

A incorporación dun modo de vida que inclúa unha actividade física saudable é unha das claves para compensar o sedentarismo crecente, que presenta datos preocupantes en relación coas taxas de saúde da nosa sociedade.

A Constitución da Organización Mundial da Saúde (OMS) defínea como «un estado de completo benestar físico, mental e social, e non só a ausencia de afeccións ou enfermidades». Así, ser humano concíbese como un ser global, integrado por compoñentes biolóxicos e psicolóxicos, en interacción constante co ámbito no cal está inmersa. Esta concepción implica a existencia dunha relación de dependencia entre os distintos compoñentes da persoa.

A Educación Física no Bacharelato ten a finalidade de afondar no coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motoras para a consolidación de hábitos regulares de práctica de actividade física e para unha mellor calidade de vida. Neste sentido, hase de comprender que unha actividade física saudable está relacionada coa frecuencia, duración e intensidade coa que se goce dela e cos hábitos sociais relacionados coa actividade física que producen efectos beneficiosos ou nocivos sobre o noso organismo, desenvolvendo capacidades e coñecementos para o desenvolvemento persoal, para a análise e para a aprendizaxe operativa.

As actividades físicas e deportivas convertéronse no noso tempo nun fenómeno social e universal, constituíndo un elemento educativo, un instrumento de igualdade entre os cidadáns e de equilibrio, relación e integración da persoa co mundo que a rodea. Con esta perspectiva, o coñecemento e desenvolvemento destas prácticas motoras contribúen ao desenvolvemento da competencia social e cidadá.

O progreso nas aprendizaxes iniciadas en etapas anteriores posibilitará o desenvolvemento de procesos de planificación da propia actividade física, favorecendo deste xeito a autoxestión e a ocupación activa do tempo libre partindo da competencia motora, entendida como o conxunto de capacidades, coñecementos, procedementos, actitudes e sentimentos que interveñen nas múltiples interaccións que os individuos realizan no seu medio e cos demais, e que lles permiten resolver diferentes problemas motores que requiren dunha conduta motora axeitada e cuxa transferencia a outros contextos contribúe a unha mellor calidade de vida e ao seu desenvolvemento como membros da sociedade.

Un modo de vida no tempo libre que inclúa una actividade física por e para a saúde é unha das claves para compensar o sedentarismo crecente da sociedade actual, consecuencia dos avances técnicos e tecnolóxicos que reducen o gasto energético dos individuos na realización das súas tarefas e actividades diarias.

En consecuencia, o proceso formativo que debe guiar a Educación Física orientarase en torno a dous eixes fundamentais: **En primeiro lugar**, á incorporación da conduta motora para a mellora da saúde como responsabilidade individual e como construción social. Nesta concepción teñen cabida tanto o desenvolvemento de compoñentes saudables da condición

física coma a adopción de actitudes críticas ante as prácticas que inciden negativamente nela, de especial relevancia en Galicia ante os datos que implican un incremento importante das taxas de obesidade. **En segundo lugar**, o mencionado proceso ha de contribuír a afianzar a autonomía do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, ao facilitarlle a adquisición dos procedementos indispensables para planificar, organizar e dirixir as súas propias actividades.

#### **4.1.- Obxetivos.-**

O ensino da Educación Física no Bacharelato terá como finalidade o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
2. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
3. Adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no que respecta á práctica continua e adaptada de actividade física.
4. Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
5. Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
6. Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
7. Desenvolver as capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso aos estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional.
8. Coñecer, organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas, adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
9. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
10. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
11. Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.
12. Deseñar e practicar, en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.
13. Utilizar de xeito autónomo a actividade física e as técnicas de relaxación para a redución de desequilibrios e tensións da vida diaria.

14. Coñecer os estudos vinculados á educación física.
15. Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.
16. Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas

#### 4.2.- Contidos do Bacharelato.-

Os contidos organízanse ao redor de catro grandes bloques:

- **BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS.**
- **BLOQUE II: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**
- **BLOQUE III: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.**
- **BLOQUE IV: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**

<b>BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS.</b>	<p>B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.</p> <p>B1.2. Saídas profesionais.</p> <p>B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.</p> <p>B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.</p> <p>B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.</p> <p>B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.</p> <p>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.</p>
<b>BLOQUE II: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO- EXPRESIVAS.</b>	<p>B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.</p>
<b>BLOQUE III: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.</b>	<p>B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <p>B3.3. Alimentación e actividade física.</p> <p>B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p>



	<p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>
<p><b>BLOQUE IV:</b> <b>OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b></p>	<p>B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p> <p>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.</p> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</p> <p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>

#### 4.2.1.-Temporalización dos contidos.-

Os criterios seguidos para a temporalización dos contidos son os expostos en Secundaria.

1º Bacharelato		
1ª Avaliación	2ª Avaliación	3ª Avaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación e toma de contacto</li> <li>-Acondicionamento físico</li> <li>-Voleibol</li> <li>-Deportes alternativos I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Baloncesto</li> <li>-Bádminton</li> <li>-Primeiros auxilios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Deportes alternativos II</li> <li>- Expresión corporal</li> <li>-Actividades na natureza</li> <li>‘Fú</li> </ul>

#### 4.3.-Avaliación.-

**DECRETO 86/2015, do 25 de xuño.** Para aplicar a 1 ESO, 2 ESO, 3 ESO , 4 ESO e BACHARELATO.

4.3.1.- Criterios de avaliación para 1º bacharelato.-

**Criterios de avaliación e concreción dos mínimos esixibles para 1º de Bacharelato**

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
2. **Controlar** os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.
3. **Amosar** un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.
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.
5. **Crear e representar** composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.
6. **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.
7. **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.
8. **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.
9. **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.

COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE RELACIONADOS	MÍNIMOS ESIXIBLES
<b>Comunicación Lingüística (CCL)</b>	<p>EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</p> <p>EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión</p>	<p><b>1. Describe, comunica e Emprega das tecnoloxías axeitadas, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de</b></p>

		proxectos, resultados e conclusións de traballos
<b>Competencia Dixital (CD)</b>	<p>EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</p> <p>EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión</p>	<b>1. Utiliza as tecnoloxías da información para procurar, procesar e analizar críticamente contidos do curso vinculados á actividade física e a corporalidade</b>
<b>Competencia Social e Cívica (CSC)</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</p> <p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</p> <p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p>	<p><b>1. Aмосa tolerancia e deportividade, respecta as demais tanto no papel de participante como no de espectador/a, con independencia do nivel dos demais</b></p> <p><b>2. 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.</b></p>
<b>Competencia Matemática e Ciencias Básicas e Tecnoloxía (CMCCT)</b>	<p>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</p> <p>EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as</p>	<p><b>1. Mellora as súa condición física cun enfoque saudable cara ás súas motivacions e aposterores estudos ou ocupacións</b></p> <p><b>2. Planifica, elabora e pór en práctica un programa persoal de actividade física tendo en conta as súas características e nivel inicial e avaliando as melloras obtidas</b></p>

	<p>súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</p> <p>EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</p>	
<p><b>Competencia Aprender a Aprender (CAA)</b></p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p> <p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p> <p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p> <p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</p> <p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</p> <p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p> <p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p> <p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</p>	<p>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 en contextos deportivos ou recreativos.</p>
<p><b>Competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b></p>	<p>EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</p> <p>EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</p> <p>EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.</p> <p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que</p>	<p>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 en</p>

	<p>respondan aos seus intereses.</p> <p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p> <p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p> <p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</p> <p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</p> <p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p> <p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p> <p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</p>	<p>contextos deportivos ou recreativos.</p>
<p><b>Competencia de conciencia e expresións culturais (CCEC)</b></p>	<p>EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</p> <p>EFB2.1.2. Representa composicións ou 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><b>1. Crea e representa composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.</b></p>

#### 4.3.2.-Criterios de cualificación.-

**Referentes normativos:** á hora de seleccionar os criterios de avaliación mínimos a impartir hase de ter en conta os recollidos como **Estándares de aprendizaxe** que aparecen no **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**

Consideramos que para superar calquera avaliación cada un dos alumnos/ás ha de alcanzar unha puntuación mínima de 5 puntos sobre 10.

QUE AVALIAR?	COMO AVALIAR?	CANDO AVALIAR?	CANTO?
<p>Concreción de estándares de aprendizaxe e criterios nas diferentes unidades .</p>	<p>Procedementos e instrumentos</p>		

<b>Estándares do bloque de contidos comúns básicos</b>	Respecto polas normas da materia.  Hábitos hixiénicos e saudables.  Seguridade na práctica.  Coidado e respecto polo material e a contorna.  Respecto polos compañeiros/as e o profesorado	Observación sistemática.  Rexistro diario no caderno da profesora. Utilizarase a aplicación informática Idoceo ou Sixa para o rexistro.*	<b>PROCESO</b>  Avaliación en tódalas sesións do curso.	20%
<b>Estándares asociados aos bloques de contidos específicos seleccionados para cada unidade</b>	<b>ESTÁNDARES ESPECÍFICOS DE CADA UNIDADE.</b>  Participación e traballo diario.  Actitudes de esforzo e superación. Cooperación nas actividades propostas.  Capacidade física e destreza motriz          Capacidade de aplicar os coñecementos	Probas de condición física  Probas prácticas de destreza motriz  Composicións coreográficas  Utilizaranse escalas de valoración, rúbricas ou listas de control para asignar unha cualificación nestas probas.	<b>PROCESO</b>  Avaliación nas sesións de cada unidade.	80%
		Probas de condición física  Probas prácticas de destreza motriz  Composicións coreográficas  Utilizaranse escalas de valoración, rúbricas ou listas de control para asignar unha cualificación nestas probas.	<b>RESULTADO</b>  Avaliación inicial para axustar os contidos da UD.  Avaliación final da unidade didáctica que permite valorar a mellora e a consecución dos estándares da unidade.	
		Proba teórica  Traballos teórico-prácticos  Fichas de actividades teórico-prácticas  Análise de artigos	<b>RESULTADO</b>  Avaliación final da unidade.	

ALUMNADO LESIONADO		
QUE AVALIAR		INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proceso  20%	Disposición e traballo na aula.	- Planilla de observación. - Fichas teóricas sobre o contidos da materia.
Resultado  80%	Capacidade de aplicar os coñecementos	- Análise de artigos - Proba teórica - Traballo teórico

**4.3.3.- Recuperación da materia.-**

**RECUPERACIÓN DE AVALIACIÓNS:**

Para recuperar as avaliacións suspendidas, o alumno entregará traballos de investigación, tarefas e presentarse ao exame da parte que non poida recuperar durante o desenvolvemento da materia.

**RECUPERACIÓN NA PROBA EXTRAORDINARIA:**

En setembro o alumno examínase dos contidos mínimos publicados en data e lugar indicados por Xefatura de Estudos. Ademais segundo o criterio do profesor, o alumno pode realizar algunhas tarefas, traballos, etc...que deberá presentar o mesmo día do exame extraordinario de setembro.

**4.3.4.-Ponderación da avaliación dos mínimos de aprendizaxe esixidos para Bacharelato.-**

**Referentes normativos:** á hora de seleccionar os criterios de avaliación mínimos a impartir hase de ter en conta os recollidos como estándares de aprendizaxe que aparecen no **Decreto 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.**

- BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS.
- BLOQUE II: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS
- BLOQUE III: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.
- BLOQUE IV: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

**PONDERACIÓN:**

Educación Física. 1º de bacharelato					
Contidos	Criterios de avaliación	de Estándares de aprendizaxe	de Criterios de cualificación		
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			Grado de consecución	Peso de cualificación	instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.</li> <li>▪ B1.2. Saídas profesionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>	100%	3.2%	

Educación Física. 1º de bacharelato					
Contidos	de	de	Criterios de cualificación		
	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe			
	na práctica da actividade física	<p>materiais necesarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	50%	1.6%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>	100%	3.2%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</li> </ul>	100%	3.2%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.</li> </ul>	100%	3.2%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.</li> <li>B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.</li> <li>B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.</li> <li>B1.7. Xogo limpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.</li> </ul>	100%	3.2%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as</li> </ul>	50%	1.6%	



Educación Física. 1º de bacharelato						
Contidos	de	de	Criterios de cualificación			
Contidos	Criterios de avaliación	de	Estándares de aprendizaxe	de		
como actitude social responsable.			diferenzas.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</li> </ul>	100%	3.2%	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.</li> </ul>	50%	1.6%	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</li> </ul>	100%	3.2%	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</li> </ul>	100%	3.2%	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</li> </ul>	50%	1.6%	
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para</li> </ul>	50%	1.6%	

Educación Física. 1º de bacharelato						
Contidos	de	de	Criterios de cualificación			
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe				
<p>saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</li> <li>▪ B3.3. Alimentación e actividade física.</li> <li>▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</li> </ul>	<p>o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p>	<p>a mellora da condición física e saúde.</p>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</li> </ul>	100%	3.2%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</li> </ul>	100%	3.2%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	3.2%		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</li> <li>▪ B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</li> <li>▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	50%	1.6%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</li> </ul>	50%	1.6%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co</li> </ul>	50%	1.6%		

Educación Física. 1º de bacharelato						
Contidos	de	Estándares de aprendizaxe	de	Criterios de cualificación		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</li> <li>▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ seu programa de actividade.</li> </ul>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	100%	3.2%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	50%	1.6%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</li> </ul>	100%	3.2%		
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</li> </ul>	100%	3.2%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	100%	3.2%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Resolve con eficacia</li> </ul>	50%	1.6%		

Educación Física. 1º de bacharelato					
Contidos	de	de	Criterios de cualificación		
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe			
contornos non estables.		situacións motoras nun contexto competitivo.			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</li> </ul>	50%	1.6%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</li> </ul>	50%	1.6%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</li> </ul>	50%	1.6%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> </ul>	100%	3.2%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</li> </ul>	50%	1.6%	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás</li> </ul>	50%	1.6%	

Educación Física. 1º de bacharelato			
Contidos	Criterios de avaliación	de Estándares de aprendizaxe	de Criterios de cualificación
		características das persoas participantes.	

Por último, o departamento considera como avaliación positiva ter conquirido como nota un 5 nunha escala de puntuación de un a dez.

## 5.- TRATAMENTO METODOLOXICO EN EDUCACIÓN FÍSICA.-

Dende a LOMCE o *DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.*

A metodoloxía a utilizar co alumnado debe acentuar a adquisición das competencias básicas mediante tarefas e actividades variadas con diverso grao de dificultade e transferibles á vida cotiá, orientando as aprendizaxes cara ao desenvolvemento de diversas formas de actuación e de capacidades para enfrontarse a situacións novas.

Os criterios a seguir para a selección da metodoloxía son:

- ❖ Grao de maduración do alumnado, os seus intereses e motivacións.
- ❖ Valores educativos que se pretenden fomentar.
- ❖ Adquisición de competencias básicas mediante unha axeitada metodoloxía nas distintas tarefas.
- ❖ Medios dispoñibles (recursos didácticos, material, instalacións, etc).

Preténdese desenvolver unha **metodoloxía activa** (non só entendéndoa no sentido de activismo motor), baseada no fomento da capacidade para a toma de decisións de forma autónoma, con capacidade para analizar información, estruturala e realizar aprendizaxes significativas

É por iso que se debe optar por un modelo de aprendizaxe, no que o alumnado participe na construción do seu propio coñecemento e conecte coas súas ideas previas ou intereses, centrándose na utilización de estratexias na que a toma de decisións ou a busca de solucións sexa cada vez maior. Deste modo, fomentarase a adquisición de competencias básicas como a autonomía e iniciativa persoal, aprender a aprender, etc.

O proceso de ensino-aprendizaxe esixe a integración de diferentes modelos en función dunhas estratexias pedagóxicas que o profesorado se ha de formular previamente; estas, en xeral, poden orientarse cara á instrución, a participación e/ou a emancipación.

**As estratexias De ensino** son orientadoras do proceso, posto que conducen toda formulación didáctica conforme a un paradigma funcional e emancipador.

Modificaranse en función do nivel de autonomía que o alumnado vaia alcanzando. De modo que, ao longo do curso e das sesións, se permita unha evolución progresiva dende as estratexias instrutivas ás emancipativas. Irán variando en función da parte da U.D que se estea a tratar, e do momento da sesión (inicial, final...).

A **estratexia será instrutiva** cando se transmita información ao alumno, sendo este un mero receptor da devandita información (nos momentos iniciais das sesións das U.D) e nos momentos nos que as aprendizaxes deban ser repetitivas, polo seu carácter novidoso, dificultade na súa execución motora, etc.

Utilizarase unha **estratexia participativa** cando se pretenda que o alumnado acceda á toma de decisións e participe de forma responsable no proceso de ensino-aprendizaxe. Estarán presentes, sobre todo, nos procesos de avaliación (de autoavaliación, de coavaliación da aprendizaxe) de todas as U.D da programación.

Á súa vez, conforme o alumno vaia avanzando no seu progreso de aprendizaxe e vaia adquirindo autonomía durante o desenvolvemento do curso, irase engadindo unha dose cada vez máis elevada de **estratexias emancipativas**, demandando do alumno a elaboración e deseño de actividades e a busca e organización da información de xeito autónoma (esta estratexia será a máis utilizada nos cursos de 4º eso e bacharelato )

Os **estilos de ensino** están en función das estratexias a utilizar e das tarefas ou xogos propostos en cada unha das sesións das U.D. Os máis utilizados nas U.D da programación son:

\* **Directivos:** mediante a asignación de tarefas, a cal se empregará como punto de partida nalgúnhas tarefas (definidas e semidefinidas) das distintas U.D, aínda que deixando libre a interpretación e solución desta a cargo do alumno. Por exemplo: nas actividades de caderno, en actividades de quentamento onde deben elaboralo e realizalo partindo de pautas indicadas polo profesor, etc.

\* **Participativos:** mediante o ensino en grupos reducidos e ensino recíproco para as actividades de avaliación (na que os alumnos observan, anotan e corríxen erros das execucións dos seus compañeiros).

\* **Emancipativos:** mediante o descubrimento guiado onde o profesor propón a secuencia de situacións motoras e o alumno busca a solución ou resposta, guiado por unhas pautas que dá o profesor, por exemplo: na orientación recreativa no medio natural. Tamén se empregará a resolución de problemas naquelas formulacións nas que o alumno debe resolver de xeito propio a situación, dando un matiz de creatividade e inventiva, por exemplo: nas montaxes e creacións artísticas de expresión.

As **técnicas de ensino** son un conxunto de recursos didácticos que se utilizan para organizar e dirixir as tarefas e actividades dos alumnos cara a uns obxectivos de aprendizaxe.

En función da técnica e as súas combinacións, defínese como a forma na que se transmiten a información inicial e o coñecemento dos resultados na práctica docente, e a organización da clase, así como a situación e desprazamento do profesor e as interaccións socio-afectivas que se dan, constituíndo o vehículo de execución do programa do que máis tarde se transforma en actividades.

As **técnicas de información** inicial refírense á información que o profesor proporciona ao alumnado antes de iniciar unha actividade determinada, podendo utilizar distintas canles: visual (videos, demostracións, etc.), auditivo (descricións, explicacións...), e kinestésico-táctil (axuda manual, etc.). Terase en conta a comunicación cos alumnos que teñan algún déficit, adaptando os códigos de comunicación ao seu nivel de aprendizaxe. Tamén se terá en conta o enfoque e carácter das tarefas (definidas, semidefinidas e non definidas), aínda que na maioría das tarefas de ensino-aprendizaxe se intentou utilizar as tarefas semidefinidas, para fomentar a capacidade da toma de decisións, a relación coa incerteza do ámbito e a creación dunha bagaxe motora.

Naqueles casos nos que a tarefa sexa definida, sempre será abordada dende unha estratexia na práctica global. Deste xeito, lograrase que os coñecementos e destrezas adquiridos sexan resultado da interacción co ámbito e da necesidade de tomar decisións continuamente.

**O coñecemento de resultados** refírese á información que o alumnado recibe ou se lle transmite durante ou despois da execución dunha tarefa, e variará en función dos resultados a coñecer.

Este coñecemento pode ser:

**1. Concurrente**, por exemplo, cando realizamos unha corrección na forma de botar o balón nun circuíto referido ao balonmán.

**2. Terminal**, mediante a información e valoración despois de realizar os pasos básicos dalgunha coreografía.

**3. Atrasado**, mediante a valoración de creacións artísticas despois de verse no video na seguinte sesión. A intencionalidade para dar o coñecemento dos resultados debe ser preferentemente afectiva, mediante reforzos positivos e felicitacións (sobre todo para os alumnos que necesiten este tipo de reforzos e para os alumnos con problemas de conduta). Cando a intención sexa transmitir aspectos a mellorar ou modificar, utilizarase a explicativa.

Sobre a base dos criterios de agrupamento, teranse en conta todas as posibilidades de organización do alumnado, (grupo global, grupos reducidos, tríos, parellas e individual) en función das estratexias e técnicas a utilizar e tamén do propio contido, dándolle prioridade á organización grupal, pois permite e desenvolve as relacións interpersoais dos alumnos e fomenta a integración no grupo dos alumnos con N.E.E, se os houbese.

Tamén será importante a situación do profesor podendo ser central (externa ao grupo) que se utilizará nos momentos de dar a información inicial e posición interna (dentro do grupo) para observar a execución e dar coñecemento dos resultados aos alumnos cando sexa necesario.

Con respecto ás interaccións socio-afectivas, propiciarase crear situacións que favorezan interaccións profesor-alumnos/ás, alumnos/ás-profesor, alumno/alumna, etc., para crear un bo clima social promovendo deste xeito a aparición de actitudes, todo sempre, cara ao establecido no PCC referente á tolerancia, respecto e integración entre eles.

## **6.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE DENDE A EDUCACIÓN FÍSICA.-**

A diversidade do alumnado é unha constante a ter en conta en todo o proceso educativo e concretamente, na presente programación. De acordo coas instrucións sobre a atención educativa ao alumnado con necesidades específicas de apoio educativo (N.E.A.E), e seguindo os criterios de adaptación e intervención de Arráez, J.M. (1998) de igualdade, axuda e adaptación, preverase as medidas específicas para o alumnado, atendendo ás situacións que se dan en todos os niveis nos que se concreta a programación.

### **\* Medidas xenéricas para o grupo.-**

En canto á diversidade de intereses, motivacións e expectativas, vanse propoñer contidos con actividades motivadoras onde o alumnado as poida desenvolver a un ritmo individual, apoiados maioritariamente en actividades de ensino en grupos reducidos, descubrimento guiado, etc., e onde os alumnos participen en todo o proceso de ensino aprendizaxe.

É función do profesor, planificar e deseñar actividades de maneira que todo o alumnado poida integrarse e desenvolverse nelas. Ademais, debe ter previstas progresións ben definidas, ou distintos niveis de habilidade dentro dunha mesma tarefa ou actividade, para que os alumnos que necesiten reforzo e/ou ampliación nestas habilidades, poidan avanzar de forma individual na medida das súas posibilidades.

### **\* Medidas para alumnos con necesidades específicas de apoio educativo (N.E.A.E).-**

Realizaranse adaptacións como: cambios metodolóxicos (estratexias e estilos de carácter máis instrutivos), axudas individuais e en pequenos grupos en actividades como montaxes e creacións artísticas, actividades de orientación, etc., apoio do compañeiro e do profesor nas tarefas e actividades que requiran reforzo (normas e regras dos xogos propostos con explicacións breves e concisas), tarefas facilitadas (con retroacción suplementaria e aumentada por parte do profesor), caderno e tarefas adaptados ao seu nivel competencial, realizando o seu seguimento en coordinación co departamento de orientación e tamén se modificarán os obxectivos mínimos, xa que a nivel xeral non poden chegar a estes obxectivos mínimos para o nivel no que están escolarizados.



**\* Alumno con especiais condicións persoais ou de historia escolar (ECOPHE).**

Nos cursos da ESO e Bacharelato, temos alumnos que presentan algún problema médico e presentaron informe médico, así temos alumnos alérxicos, alumnos asmáticos, alumnos con problemas de costas (escoliose), alumnos con problemas de nocello e xeonllos, que presentan informes médicos. A continuación presentamos algunhas orientacións en canto á realización de determinadas actividades que impliquen certa intensidade como exercicios aeróbicos ou intensos (en referente aos alumnos asmáticos). Nas U.D que non requiran un esforzo importante, a intervención nas tarefas será de igualdade, mentres que naquelas que requiran traballo aeróbico ou exercicios intensos, se propoñerán criterios de axuda.

A xeito de exemplo, o criterio de axuda, terase en conta en unidades didácticas de condición física (no traballo de resistencia aeróbica), carreiras e saltos en atletismo, actividades de carreira de orientación, en xogos cooperativos de certa intensidade, no xogo real dos deportes e actividades recreativas, etc. Nestes casos, o profesor terá en conta o factor "vantaxe" (para saír nos primeiros postos nas actividades de orientación e poida levar un ritmo máis tranquilo), as recuperacións máis amplas, a diminución de repeticións en actividades de carreira, as paradas e descansos naqueles xogos nos que se sinta canso, etc.

O alumno aprenderá a dosificar o seu esforzo en todo momento, tendo presente o ritmo de execución das tarefas, o control das súas pulsacións que se lle explicará ao comezo do curso.

En canto aos alumnos con problemas de costas, actuaremos con criterios de igualdade nas unidades que non supoñan risco para o seu problema, nas unidades nas que as súas costas se vexan comprometidas, situacións de agarres, de cargas, de loitas, etc...,actuaremos con eles con criterios de axuda como pode ser o non se opoñer nas situacións de loita, senón actuar de forma colaboradora, etc...

**Para este e outros casos de problemas médicos nos que a actividade física estea limitada, os alumnos deberán seguir traendo roupa deportiva independentemente da súa dolencia, posto que en determinados momentos da clase poderá realizar algunha das actividades, que lle virán ben para mellorar a súa lesión deportiva.**

**No caso de que non puidese realizar ningún dos exercicios propostos na clase liquidarase a súa participación e posterior avaliación coa realización de traballos teóricos, power points, exposicións, exames complementarios á materia práctica que se estea dando etc.. sobre a unidade didáctica que nese momento esteamos tratando ou que tratemos nun futuro.**

**OUTRAS MEDIDAS DE ATENCION Á DIVERSIDADE.-**

**\* Alumnos con problemas de convivencia.**

Nos distintos grupos da ESO, poden darse situacións con alumnos que presenten problemas de comportamento ou de convivencia nos cursos, durante o desenvolvemento das

clases. Polo tanto, o profesor debe ter en conta estas posibilidades, para tomar as medidas oportunas este alumnado.

De forma xeral, as medidas a ter en conta son as seguintes:

- Contrato sobre as normas en clase de E.F (puntualidade, boa actitude, respecto...) que lle propón o profesor ao comezo do curso. O obxectivo do contrato é cumprir as normas establecidas nel, tendo que asinalo o alumno, e será revisado ao finalizar cada unidade didáctica, reflexionando sobre o seu cumprimento.

- Cambios metodolóxicos na organización e distribución dos grupos, cando sexa necesario.

- Seguimento diario en clase de E.F, en coordinación co resto do equipo educativo, (reforzar aspectos positivos con felicitacións) mediante unha "folla de seguimento". Esta medida utilizarase no caso de que o equipo educativo xunto co departamento de orientación, considere conveniente o seguimento do alumno.

- Dar responsabilidade ao alumno nalgúns momentos das sesións de E.F, para reforzar a súa conduta (na organización e distribución do material, na axuda ao profesor nalgúns momentos da clase, etc).

#### **\* Alumnos absentistas.-**

Os alumnos con problemas de absentismo inxustificable procederemos a comunicalo ao titor, pais (mediante chamadas de teléfono informando da situación e mediante comunicacións na o xefe de estudos ) intentando chegar a pequenos acordos, contratos, con eles para intentar motivalos.

#### **\* Alumnos con enfermidades transitorias ou lesións transitorias.-**

Durante o curso escolar, pódense dar situacións nas que algúns alumnos non poidan realizar as clases de E.F como o resto de compañeiros, por motivos de enfermidade ou lesión. O profesor valorará estas circunstancias e ofertará outras formas de traballo, sempre e cando, o alumno acompañe xustificante ou certificado médico da súa lesión ou enfermidade. Cando se dean estas situacións, o profesor propoñerá outras alternativas como:

- Elaboración de fichas de traballo sobre os contidos que se están a traballar (parte inicial da clase, desenvolvemento das actividades con explicacións das distintas tarefas, parte final da clase, observacións e opinións sobre esta, etc).

- Tarefas de busca sobre os contidos tratados.

- Colaboración en clase co profesor e compañeiros (organización do material, axudas e correccións nalgunhas tarefas, apoio a compañeiros que o necesiten, etc).

#### **\* Alumnos absentistas por enfermidade ou causa xustificada.-**

Tamén se poden dar casos de alumnos que non asisten a clase por enfermidade ou outra causa xustificada. Cando se desta circunstancia, o profesor avaliará o alumno a través de tarefas e traballos sobre os contidos tratados, poñéndose en contacto coa familia para facilitarlle o caderno de actividades, así como os traballos de investigación de distintos contidos. Ademais, nos traballos valorarase aspectos actitudinais do alumno como reflexións, opinións sobre os temas tratados, etc.

## **7. INTERDISCIPLINARIEDADE DENDE A EDUCACIÓN FÍSICA.-**

O tratamento global dos contidos, polo que se optou, en concordancia cos criterios metodolóxicos do Proxecto Curricular, favorece a posibilidade de que outras materias tamén participen no desenvolvemento dos contidos expostos en diversas unidades didácticas desta programación.

Este traballo levase a cabo desde todos os ámbitos educativos e dunha maneira moito máis estreita desde a incorporación da nosa materia na sección bilingüe de Inglés, o que permite unha relación moito máis fluída cos departamentos implicados na mesma, como é o de Plástica e o de Inglés. Ademais ao longo do curso compartimos unidades didácticas con outros departamentos, o que nos facilita unha educación cunha perspectiva moito máis ampla, xa que se ofrecen distintos puntos de vista.

Propónse organizar o traballo de forma interdisciplinar centrándonos nun eixe organizador do proceso de ensino-aprendizaxe.

## **8. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA .**

Temos na Educación Física unha ferramenta moi eficaz que contribúe a desenrolar aspectos coeducativos, a traballar na liña de mellora do clima de relacións, educando en valores e proporcionando o alumnado estratexias adecuadas para convivir, desenvolverse e resolver conflitos da forma máis asertiva posible.

As accións que se levarán a cabo dende a materia de Educación física serán as seguintes:

### **Fomentar o traballo cooperativo:**

O traballo en grupo cooperativo como elemento de cohesión social é a base da convivencia. A búsqueda de fins comúns aportando cada un o mellor de si, salvando as distancias posibles e resolvendo conflitos en caso de que se produzan. Moi relacionado coa acción anterior para comprender, valorar a diversidade e ser capaces de vivila, dando tempo a que se coñezan entre eles e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un

obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo, pero a máis específica é a Unidade de XOGOS COOPERATIVOS.

Ao final das sesións reflexionárase e analizárase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito. Unha escoita activa que favorecerá esta acción.

Valorar o diálogo como forma de comunicación, toma de decisións por consenso e para solucionar os problemas.

### **Educación para a igualdade de sexos/coeducación:**

- Grupos mixtos en tódalas actividades. Evitar distribución de tarefas en función dos sexos.
- Non utilizar os contidos esperando comportamentos diferentes en nenos e nenas e distribuílos alternos nos trimestres para buscar que o alumnado máis hábil nuns contidos se sinta necesitado noutros de axuda dos seus compañeiros e así a riqueza da diferenza farase máis explícita. Evitar estereotipos.
- Deporte e muller: análise do trato da muller no deporte en medios de comunicación para reflexionar sobre a igualdade actual. Fomentar o respecto (educación cívica): Traballaremos dende o respecto as normas (compañeiros, profesorado, material, instalacións e medio ambiente): Nos deportes axudarémonos do cumprimento do seu regulamento. Eles terán que respectar para levar o xogo á cabo e velar para que as normas se cumpran facendo o papel de árbitros en determinados momentos. Buscaremos a responsabilidade dende ambos lados da normativa. Ó logo do curso, en todas as unidades utilizaremos as mesmas sancións e reforzos positivos en tódalas clases, deixando claro que é unha indisciplina e que consecuencias ten; inculcando coidado e respecto polo material e instalación, compañeiros, profesor, medio ambiente... e reforzando aquelas condutas boas para a convivencia como é a deportividade o coidado do material, axuda ós compañeiros, participación... Reforzarase tamén a importancia dos hábitos hixiénicos para a relación do día a día na aula. Deseñar e promover actividades dende a E.F. E colaborar nas propostas polo centro:
  - Actividades para organizar no tempo de ocio (recreo,...)
  - Campañas de solidaridade
  - Días salientables no centro educativo: día da paz, da muller, dos dereitos humanos...
  - Intercambios e actos culturais (traballo interdisciplinar con outras materias, centros de estudos,...)
    - Calquera evento que poida realzar os valores da convivencia (excursións,...)

### **9. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC DO CENTRO.**

Remitímonos a información recollida nas actividades de aprendizaxe, especificamente no bloque de contidos comúns a materia de E.F. relacionado co uso das TICs:

Exemplo de páxinas web para consulta e xogos educativos:

[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2016-10-01/running-esfuerzo-documental- adiccion\\_1268857/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2016-10-01/running-esfuerzo-documental- adiccion_1268857/)“Obsesión por el running”.

<http://educasaludsur.wikispaces.com/Alimentacion>

Xogo “vivir en salud” , contidos e actividades (ver actividades para E. Secundaria). El agente F.

<http://www.madridsalud.es/nutralizer.swf>

Xogo calculadora inxesta e gasto calórico

<http://www.educarm.es/cnice/epssd3/index.html>

Xogo “Alimentación equilibrada”

[http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma\\_nutricion/enigma/introduccion.html](http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma_nutricion/enigma/introduccion.html)

Xogo “O enigma da nutrición”

<https://members.kaiserpermanente.org/kpweb/richmedia/feature/amazingFoodDetective/index.htm>

Xogo “O detective da alimentación”

## 10.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.-

Para o presente curso temos previstas unha serie de actividades que contribúan á formación integral e do alumnado e competencias básicas, se ben estan á espera de ser aprobadas polo consello escolar.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DE E.FI				
CURSO	FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD
1º ESO	Segundo o tercer Trimestre. ( en colaboración con el departamento de lingua castela)	Asturias.	Semana Verde. “Multiaventura deportiva”	Extraescolar. 3 días 2 noches
2º ESO	Primer trimestre	Rivadumia.	Saida de sendeirismo. “Ruta da pedra e da auga”	Escolar

3* ESO	Segundo trimestre	Andorra	Semana Branca	Extraescolar 6 días 5 noches
4* ESO	NON	NON	NON	NON
1º BTO	Por determinar. (1 ó 3 trimestre)	Marín.	Parque ecoaventura de Marín.	Escolar
2º BTO	Primer trimestre	Illa de Cortegada	Startlight	Extraescolar** (Nocturna, no afecta a desarrollo escolar)

\*\* Esta saída non ten ningunha interferencia co desenvolvemento normal das clases, debido a que se realizaría unha noite dun venres ou un sábado, en horario de 22:00 a 24:00

## 11.- NORMAS DO DEPARTAMENTO DE EF.-

As normas xerais que todo alumno do centro debe cumprir en relación coa área de Educación Física son as seguintes:

**1.- Vestimenta:** non se permitirá dar a clase en roupa de "rúa" ou calzado non deportivo. A falta de indumentaria axeitada será tida en conta na cualificación. Por razóns de hixiene e saúde, queda prohibido quitar a camiseta nas instalacións deportivas.

O atuendo deportivo será o máis cómodo e adecuado para a práctica deportiva, sendo estea o máis holgado ou flexible que sexa posible, aténdose ás normas de decoro que a clase merece.

**2.- O mal tempo non implicará que non hai clase.**

**3.- Queda prohibido fumar** no centro, incluíndo as canchas de EF.

**4.- Recoméndase non deixar ningún obxecto de valor nas canchas.** O Departamento de Educación Física non se responsabiliza dos obxectos que se poidan extraviar.

**5.- Ningún alumno pode abandonar a clase** baixo ningún concepto sen autorización.

**6.- Todo/a alumno/a que durante a clase sufra algún tipo de lesión** ou molestia, por insignificante que pareza, debe comunicarlo inmediatamente ao se profesor/a.

Ante algún tipo de lesión ou accidente, o alumno avisará o profesor e nunca tratará de auxiliar o compañeiro.

**7.- Enfermos e/ou lesionados:** ateranse ás normas dadas polo Departamento. Non obstante, os alumnos con historial clínico que puidese ser significativo para a materia, deben facelo

constar na súa ficha e entrevistarse co profesor ao comezo do curso co fin de que este lle indique as súas limitacións nas clases prácticas.

**8.- Os alumnos que se encontren con enfermidades transitorias** deben proceder da seguinte forma:

- Se se trata de malestar xeral: gripe, dores menstruales, etc., comunicalo ao pasar lista.
- Se o período é máis longo, presentar informe médico.

**9.- Coidado do material:** todo/a alumno/a que por inadecuada utilización do material deportivo, o rompa ou perda, correrá cos gastos deste. De deteriorarse de forma fortuíta, comunicarao ao profesor inmediatamente para proceder ao seu reparación ou reposición.

**10.- NON SE PODE COMER NO GIMNASIO.**

**11.- AS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DO CENTRO SON AULAS DE EF. OS ALUMNOS QUE NON TEÑAN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA NON PODEN PERMANECER NELAS.**

**11.- Por motivos de seguridade queda totalmente prohibido colgarse das canastras ou portarías.** Respéctao polo ben de todos!

**13. - Tanto o alumnado coma o profesorado usarán un léxico apropiado** durante as clases de E.F.

**14.- Non se poden usar teléfonos móbiles en clase.** Deberán estar apagados totalmente, non en silencio. Se un teléfono móbil soase ou fose utilizado por un alumno/a, este será retirado e entregado a Xefatura e terá que ser recuperado polo pai/nai do alumno/a.

**15.-** Todos os alumnos que por diversos motivos non realicen a clase de educación física de forma normal, deberan estar a camiñar toda a hora, a non ser que teña algunha lesión que lle impida camiñar. Quedando totalmente prohibido sentarse a mirar nas bancadas.

**12.- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.-**

- Ante calquera caída ou accidente dun alumno en clase de educación física, enviarase a un alumno a buscar o profesor de garda.

- En caso de que necesite asistencia médica, chamarase aos seus pais e faráselle un parte de accidente describindo o sucedido (en Xefatura ou Secretaría).

- Cando se trate dun accidente máis grave, avisarase o persoal do Equipo Directivo para que chame a emerxencias.

**13.- AVALIACIÓN E REVISIÓN DA PROGRAMACIÓN.-**

Despois de revisar os contidos e obxectivos marcados na programación e no proxecto educativo do pasado curso entre outras cousas decidiuse cambiar algúns contidos da

programación co fin de poder conquistar de mellor forma os obxectivos e cumprir así cos criterios de avaliación.

Avaliación da proceso de ensino e de práctica docente	ESCALA			
(Indicadores de logro)				
AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO	1	2	3	4
1.- ¿O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado?				
2.- ¿Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreza a aprendizaxe?				
3.- ¿Conseguiuse motivar para aumentar a práctica de AF?				
4.- ¿Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado?				
5.- ¿Contouse co apoio e implicación das familias no traballo alumnado?				
6.- ¿Mantívose un contacto periódico coa familia?				
7.- ¿Tomáronse medida curricular para atender al alumnado con NEAE?				
8.- ¿Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado?				
9.- ¿Usáronse distintos instrumentos de avaliación?				
10.- ¿Dáse un peso real á observación do traballo na aula?				
11.- ¿Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado?				

Avaliación da proceso de ensino e de práctica docente	ESCALA			
(Indicadores de logro)				
AVALIACIÓN DA PRÁCTICA DOCENTE	1	2	3	4
1.- Como norma xeral fanse explicacións xerais para todo o alumnado				
2.- ¿Ofrécese a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa?				
3.- Elabóranse actividades de distinta dificultade atendendo á diversidade				
4.- ¿Elabóranse probas avaliación de distinta dificultade para alumnos NEAE?				
5.- ¿Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas?				



6.- ¿Intercálase o traballo individual e en equipo?				
7.- ¿Poténcianse estratexias de animación á lectura e de compr.e expr.oral?				
8.- ¿Incorpóranse ás TIC aos procesos de ensino – aprendizaxe				
9.- ¿Préstase atención aos temas transversais vinculados a cada estándar?				
10.- ¿Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os erros?				
11.- ¿As medidas de reforzo establécense vinculadas aos estándares?				
12.- ¿Avalíase a eficacia dos programas de apoio, reforzo, recuperación...?				

Mecanismo avaliación e modificación de programación didáctica	ESCALA			
(indicadores de logro)	1	2	3	4
1.- ¿Deseñáronse U.D a partir dos elementos do currículo?				
2.- ¿Secuenciáronse e temporalizáronse as unidades didácticas?				
3.- ¿Foi necesario eliminar algún aspecto da programación prevista?				
4.- ¿Secuenciáronse os EA para cada unha das U.D?				
5.- ¿Fixouse un grao mínimo de consecución de cada EA para superar a materia?				
6.- ¿Asígnouse a cada EA o peso correspondente na cualificación?				
7.- ¿Vinculouse cada EA a instrumentos para a súa avaliación?				
8.- ¿Estableceuse a secuencia habitual de traballo na aula?				
9.- ¿Son adecuados os materiais didácticos utilizados?				
10.- Elaborouse unha proba de avaliación inicial a partir dos estándares de aprendizaxe?				
11.- Establecéronse pautas xerais para a avaliación continua				
12.- Establecéronse criterios para a recuperación exame,avaliación				
13.- ¿Fixáronse criterios para a avaliación final?				
14.- ¿Establecéronse criterios para a avaliación extraordinaria?				
15.- ¿Fixáronse criterios para a avaliación de materias pendentes?				
16.- ¿Definíronse programas de apoio, recuperación, etc?				

17.- ¿Informouse ás familias sobre criterios de avaliación, EA, instrumentos?				
18.- ¿Informouse ás familias sobre os criterios de promoción?				
19.- ¿Contribuíuse desde a materia ao plan de lectura do centro?				
20.- ¿Usáronse as TIC no desenvolvemento da materia?				

#### 14.-PROPOSTAS PARA O PROXECTO LECTOR.-

- En primeiro lugar dicir que en todo momento seguiremos as directrices do plan lector do centro.

-Utilizar o cañon dixital do pabillon deportivo á hora de presentar a unidade didáctica correspondente, asi como para achegar os conceptos teóricos desta, intentando levar á par o apartado teórico co apartado práctico da devandita unidade.

-Recomendar direccións web de interese para a materia, as que xa aparecen na programación, e ampliar a algunha máis.

-Visitar a biblioteca do centro para que coñezan a bibliografía que hai relacionada coa materia, e intentar ampliála.

-Recomendar lecturas para cada unidade didáctica.

-Resaltar a importancia da utilización da “descricaoión” como un elemento imprescindible no proceso de avaliación (exercicios, posicións, métodos?).

-Invitar á lectura de xornais na procura de novas deportivas de trascendencia para o alumnado.

-Habilitar un espacio para que o alumnado poda expoñer información sobre a actualidade deportiva (especialmente de carácter local). Este espacio pode ser un taboleiro de corcho, un espacio web ou ámbolos dous.

#### 15.-BIBLIOGRAFÍA.-

- **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.**

-**Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia.**

BLÁQUEZ, D. (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona.

CAMAREIROS, S. "Actividade deportiva no ámbito escolar". Promoción libro. Valencia. 1997.

CUELLAR, M. "Bases Teóricas e Didácticas da educación Física". Arte.2003.).

GIL, PÁX. "Metodoloxía Didáctica das Actividades Físicas e Deportivas". Fund. Vipren. Cádiz.2001

GRUPO EFICREA (2004) Bádminton, floorball, expresión corporal y juegos. Inde. Barcelona.

MARTÍNEZ, A. (1996).La práctica del deporte de orientación en centros escolares y deportivos.Gymnos. Madrid.

MOSSTON, M. ASHWORTH, S. "O Ensino da Educación Física". Hispano Europea.1999.

Resolución de 30 de xaneiro de 2008 da Dirección de Ordenación e innovación educativa, pola que se ditan instrucións para os centros escolares sobre a atención educativa e a avaliación do alumnado con necesidades específicas de apoio educativo (NEAE).

Vilagarcía de Arousa a, 27 de Setembro de 2019

O Departamento de Educación Física

Asdo:

FERNADO VARELA.

ANA QUINTANA .

MARGARITA BANDERA.