

Programación
Didáctica
Departamento de
Educación física

Curso 2015/16
Cristina Domínguez Montiel

ÍNDICE

1) INTRODUCCIÓN

2) CONTEXTUALIZACIÓN

2.1) Entorno do centro

2.2) Centro de ensinanza

2.3) Departamento de Educación Física

3) CONTRIBUCIÓN DA E. FÍSICA Ó DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

3.1) Concreción dos OBXECTIVOS

4) DESCRICION DAS UNIDADES DIDACTICAS, OBXECTIVOS, CONTIDOS, ESTANDARES DE APRENDIZAXE E PROCEDEMENTOS DE AVALIACION E CUALIFICACION.

4.2) Temporalización e secuenciación dos contidos (unidades didácticas para 2º e 4º)

5) RECURSOS MATERIAIS E DIDÁCTICOS

5.1) Recursos materiais e de instalacións

5.2) Metodoloxía

5.3) Contribución a plans do centro de ensinanza

5.3.1.- contribución ó proxecto lector

5.3.2.- contribución ó plan de convivencia

5.3.3.- contribución as TIC

5.4) Contribución de cara á adquisición das competencias básicas

5.5) Tratamento de temas transversais

5.6) Atención á diversidade. Alumnos con necesidades educativas especiais

6) A AVALIACIÓN

6.1) ¿Qué avaliar?

6.2) ¿Cómo avaliar?

6.3) ¿Cando avaliar?

6.4) Criterios de avaliación

6.5) A cualificación

6.6) Alumnos lesionados

6.7) Alumnos suspensos

6.8) Alumnos pendentos

7) GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A MATERIA

8) DESEÑO DA AVALIACION INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLECTIVAS QUE SE PODEN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS

9) ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

10) MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACION E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIONES DIDACTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

1.- INTRODUCCIÓN

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

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

* D. 86/2015 DO 25 DE XUÑO, de ámbito autonómico, polo que se establece o currículo da E.S.O e do BACHARELATO na Comunidade Autónoma de Galicia

A sociedade de hoxe non é comprensible sen os coñecementos relacionados co corporal e o motriz. É parte da nosa cultura e do noso futuro a consolidación dun mellor coñecemento das nosas capacidades corporais, das súas funcións e dos valores e que implica a interacción entre corpo e movemento. Ademais, o actual estilo de vida, de carácter sedentario, require que a educación física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer.

A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo. Así, as orientacións básicas a desenvolver en educación secundaria obrigatoria deberán estar dirixidas a unha educación física para o coidado e/ou mellora do corpo, a forma física e a saúde; a unha educación física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha educación física para a utilización construtiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais, colectivas ou de adversario.

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística.

Na sociedade actual, o proceso formativo que debe guiar a educación física oríentase arredor de dous eixes fundamentais: o primeiro, a mellora da saúde como responsabilidade individual e como construción social; o segundo, o desenvolvemento da autonomía do alumnado para satisfacer as súas necesidades motoras.

O novo currículo estará integrado polos obxectivos, as competencias, os contidos, a metodoloxía didáctica, os estándares e resultados de aprendizaxe avaliábeis e os criterios de avaliación do grao de adquisición das competencias e do logro dos obxectivos de cada ensinanza e etapa educativa.

Competencias clave

1. Para os efectos deste decreto, as competencias clave do currículo serán as seguintes:

a) Comunicación lingüística (CCL).

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

Competencia dixital (CD).

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociais e cívicas (CSC).

Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

Conciencia e expresións culturais (CCEC).

2.- CONTEXTUALIZACIÓN

2.1.- ENTORNO DO CENTRO

Está situado no concello de Verín na carretera de Portugal, preto a saída a autovía A - 52. Camiño Tuelas, nº 9 - Queizás – 32600 Verín (Ourense)

Tlf: 988 411212 Fax: 988 590416

Email: ies.castro.baronceli@edu.xunta.es

2.2.- CENTRO DE ENSEÑANZA

Os alumnos pertencen ós concellos de Laza, Castrelo do Val, Riós, Vilardevós, Monterrei e Oimbra. O entorno socio-económico é medio debido aos sectores os que se adican. O comportamento é bo, salvo excepcións.

O alumnado entre 12 e 16 anos, encóntranse na etapa de Desenvolvemento motor, da puberdade e adolescencia, que se caracteriza polos cambios morfolóxicos debidos ao crecemento físico e cambios psicolóxicos e fisiolóxicos da maduración dos sistemas orgánicos. No caso da nosa materia de EF aféctalles na súa coordinación polo que hai que ter en conta as súas dificultades de adaptación, axustándolles as tarefas según as súas necesidades como medida de atención ordinaria. É a fase sensible para o desenvolvemento das súas capacidades físicas para mellora dos sistemas orgánicos, nas que temos que incidir nas dúas sesións semanais. Tamén coincide coa iniciación e perfeccionamento nos deportes, que orientamos ao aprendizaxe comprensivo e cooperativo e fomentamos a práctica nos recreos, no seu tempo libre ou nalgún clube deportivo. Temos en conta as diferencias madurativas entre sexos, xa que as mozas maduran sexualmente dous anos antes cos mozos; tamén, as dificultades de aprendizaxe e as necesidades educativas, realizando adaptacións metodolóxicas que favorezan a integración.

A oferta educativa é para os catro niveis da ESO. Existen dous grupos por curso excepto en 3º que hai 3 incluído o novo grupo de Mellora que substitúe o anterior de Diversificación, existindo ésta só en 4º. O grupo de diversificación e o de Mellora están integrados no grupo ordinario. En total son 14 horas de docencia que imparte a única integrante do Departamento de Educación Física.

2.3.- DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Seguindo a Memoria de final do curso pasado 2014-15, temos no departamento:

Instalacións:

- Ó aire libre: dúas pistas polideportivas; unha cuberta . Resaltar a suciedade das pistas.

- Cubertas: ximnasio
- Almacén de material
- Despacho do profesor

Material:

- Fixo: existe un problema de almacenamento dos postes de voleibol, bádmbinton, mesas de ping pong e mobiliario que tense que quedar fora do almacén.
- Móbil: os sticks están desgastados polo que necesitan unha renovación.

Como material fixo das instalacións deportivas ó aire libre temos:

- 2 xogos de porterías de tubo redondo de balonmán e fútbol sala
- 2 xogos de porterías de sección cadrada de balonmán e fútbol sala
- 1 xogo de canastras de pé de baloncesto.
- 3 canastras de parede.

Material fixo do Ximnasio:

- 8 espaldeiras dobres

Material móbil:

- 1 Xogo de Postes voleibol.
- 2 Xogos de Postes bádmbinton.
- 2 xogos de canastras móbiles de mini basquet
- 1 armazón de ferro con barras para pendurarse ou pasar pendurado delas
- 1 Potro e 1 Plinto
- 8 Colchonetas - 2 Quitamedos e 8 Bancos suecos
- 24 Picas
- Cordas
- Aros
- 4 Balóns medicinais de 4 Kg.e 4 de 3 kg.
- 12 Balóns de voleibol
- 24 Balóns de baloncesto
- 4 Balóns de fútbol sala
- 8 Balóns de balonmán
- 18 Pelotas variadas
- 2 Balóns de rugby
- 24 Raquetas de bádmbinton
- 1 Mesa de ping-pong
- 8 Vaías
- Cinta métrica de 50 metros e flexómetro de 1 m.
- 1 Xogo de salto de altura
- 1 minitramp.
- 4 xogos de Petos de varias cores
- 30 esteriñas individuais
- Escaleira e barra para subir.
- 20 sticks de floorball
- 1 cronómetro

3.-CONTRIBUCIÓN DA E. FÍSICA Ó DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A Educación Física é unha materia que ten como obxectivo principal o desenvolvemento da competencia motora do alumnado, sendo a única materia do currículo que aborda esta parte fundamental do individuo polo que a importancia é clave.

A competencia motriz, non está recollida como unha das competencias clave dentro do currículo, pero é fundamental para o desenvolvemento do resto sobre todo as 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 dos distintos bloques de contidos durante as etapas de secundaria e bacharelato contribúen de forma clara ao desenvolvemento de todas as competencias clave antes citadas. A actividades físicas tanto individuais como colectivas así como el traballo de condición física y actividades de expresión.

Facilitan o desenvolvemento de competencias sociais e cívicas en todas as situacións nas que os alumnos teñen que participar en competicións, actividades en grupo ou xogos que poñen en valor todas as actitudes de respecto, compañeirismo, aceptación das regras, empatía

A competencia de Aprender a Aprender será potenciada dende a metodoloxía que utilizamos na materia xa que o aprendizaxe da actividade física e o deporte sitúa ao alumnado ante multitude de situacións de aprendizaxe guiado ou resolución de problemas.

Para o desenvolvemento da competencia de iniciativa e espírito emprendedor o deporte e actividade física dan ao alumnado moitas oportunidades de posta en práctica real ao longo do curso, a organización de campionatos, eventos deportivos puntuais, sesións de actividades nos recreos... nos que os protagonistas son os propios alumnos fomentan esta competencia.

A competencia de conciencia e expresións culturais está presente nas manifestacións deportivas e artísticas de forma expresa, na educación física a interacción multicultural é diferente que no resto das materias que compoñen o currículo, o alumnado ten que expresarse co corpo e relacionarse mediante o movemento. Fomentamos na materia que coñezan as expresións culturais próximas e as alleas así como que tomen conciencia do valor das diferenzas.

A competencias básicas de ciencia e tecnoloxía poderán ser desenvolvidas a través do coñecemento do corpo e a súa evolución motriz, así como mediante o traballo de coñecemento dos materiais e implementos tecnolóxicos utilizados na actividade física y deportiva.

O resto das competencias poderán ser desenvolvidas de forma menos importante, a competencia matemática, lingüística e dixital poderán ser tratadas mediante os contidos de base conceptual.

Como conclusión determinar que todos os estándares de aprendizaxe que propoñemos na nosa programación tentarán comprobar que os alumnos foron quen desenvolver ao máximo as competencias a través da actividade física, deportiva e artística.

3.1 CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS

Partindo dos obxectivos da educación secundaria , concretamos aqueles obxectivos da materia de EDUCACIÓN FÍSICA partindo dos establecidos no Decreto.

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.

Participar nas actividades físicas e deportivas respectando aos demais, practicando a tolerancia, solidariedade e cooperación entre as persoas, así como aplicar a igualdade de trato e os valores democráticos.

- 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.

Consolidar os hábitos de disciplina e traballo organizado e metódico para o desenvolvemento das capacidades físicas, así como desenvolver hábitos de esforzo individual e colectivo no aprendizaxe de habilidades motrices e artísticas.

- 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.

Respectar o nivel individual tanto deportivo como de capacidade física ou artística independentemente do sexo ou calquera condición persoal o social do alumnado. Eliminar os estereotipos que na actividade física favorecen la discriminación entre homes e mulleres.

- 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.

Practicar o xogo limpo e ser capaces de organizar e dirixir os seus propios xogos e actividades evitando conflitos e comportamentos non axeitados.

- 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.

Realizar actividades de recollida de información sobre os contidos da materia sendo capaz de expoñer os resultados de forma oral e escrita.

- 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

Comprender como o saber científico índice na actividade física e deportiva así como no mantemento da saúde sendo capaz de reflectilo na planificación de actividades individuais ou colectivas.

- 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.

Programar e desenvolver actividades físicas, deportivas ou artísticas para desenvolver de forma puntual ou durante certos períodos de tempo (recreos, semana deportiva) de forma individual ou grupal.

- 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.

Ler textos sinxelos ou obras literarias relativos á materia e expresar oralmente conclusións tanto en lingua galega como en castelán.

- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

Fomentar no uso das TICs a utilización do idioma estranxeiro para a obtención de información relativa á materia.

- j) 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.

Coñecer, valorar e respectar aqueles aspectos relativos a cultura deportiva propios da nosa comunidade, tomando conciencia daqueles deportistas e persoas relacionadas co deporte que realizan achegas importantes á cultura galega, española e internacional.

- k) 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 todos os mecanismos de funcionamento do corpo en movemento e valorar os beneficios que a práctica de actividade física habitual proporcionan en la mellora da saúde, así como esta práctica favorece o desenvolvemento persoal e social. Identificar y respectar as diferenzas individuais e valorar os hábitos de coidado e saúde corporal incorporándoos á forma de vida adulta.

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

Utilizar o corpo como medio de expresión artística utilizando á música e a danza para desenvolver actividades artísticas.

- m) 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.

Coñecer os deportes e xogos tradicionais e populares de Galicia valorando o valor cultural e histórico que teñen no desenvolvemento da nosa sociedade.

- n) 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.

Fomentar o uso da lingua galega tanto no oral como na escrita.

4.- Descrición das Unidades Didácticas, Obxectivos, Contidos, Estándares de aprendizaxe e procedementos de avaliación e cualificación.

Nesta táboa temos un resumo das Unidades Didácticas por cursos:

	1ª AVAL.	2ª AVAL.	3ª AVAL.
1º ESO	- Traballo a miña Condicion Física I	- O Atletismo: carreiras e saltos - Coñezamos os steps.	- Xoguemos ó Balonmán - Xoguemos no noso entorno
2º ESO	- Traballo a miña condicion física II	- Floorball - Ximnasia artística	- Deportes alternativos - Actividades no medio natural . Orientación - Danzas do mundo
3º ESO	- Traballo a miña condicion física III	- Fagamos Acrosport (ou Atletismo) - Xoguemos o Bádminton	- Xoguemos o Baloncesto - Que é iso dos Xogos alternativos? - A Orientación
4º ESO	- Traballo a miña condicion física IV (Métodos de etto., a respiración e relaxacion)	- O Aerobic (steps) - O Badminton	- A Orientación - Balonmán - Primeiros auxilios - Sóftbol

1º ESO

U.D.1: TRABALLO A MIÑA CONDICIÓN FÍSICA

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Coñecer as fases dunha sesión de educación física: Activación, principal e recuperación e a súa importancia como hábito saudable na práctica de actividade física.
3. Coñecer os conceptos que están relacionados coa fase de activación: concepto, obxectivos, tipos.
4. Practicar fases de activación e recuperación adecuadas ás actividades a realizar posteriormente.
5. Comprender o papel das actividades fisico-deportivas como fenómeno social e cultural.
6. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora
7. Actuar de forma coherente na prevención de riscos nas actividades fisico-deportivas, así como iniciarse no protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.
8. Coñecer os conceptos de condición física e as capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde: resistencia e flexibilidade.
9. Coñecer os efectos dos exercicios de resistencia sobre o organismo e ser capaz de relacionalos coa súa saúde.
10. Coñecer os diferentes tipos de flexibilidade, os seus factores esenciais e o seu adestramento persoal básico.
11. Practicar os métodos de desenvolvementos básicos das capacidades físicas de resistencia e flexibilidade como forma de conseguir a mellora.
12. Utilizar os test de valoración de la resistencia e flexibilidade identificando a capacidade de mellora individual.
13. Identificar os principios básicos dunha alimentación saudable
14. Valorar a influencia sobre a saúde de certos hábitos sociais (tabaquismo, alcohol).
15. Aplicar as actividades cotiás os principios básicos da ergonomía e hixiene postural.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Fases da sesión de educación física: Fases de activación, principal e recuperación, significado como hábito saudable na práctica da actividade física.

- 2.Execución de xogos e exercicios apropiados á fase de activación e recuperación adecuadas ás actividades principais da sesión.
- 3.Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
- 4.Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural.
- 5.Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
- 6.Prevenición de riscos nas actividades físico-deportivas.
- 7.Protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.
- 8.Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- 1.Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde (resistencia, forza xeral e flexibilidade)
- 2.Introdución aos principios sobre unha alimentación saudable.
- 3.Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende un enfoque saudable.
- 4.Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.
- 5.Avaliación da condición física saudable mediante a aplicación dunha batería de test, interpretación do nivel de condición física individual.
- 6.Realización de actividades para a mellora da resistencia, forza xeral e da flexibilidade.
- 7.Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..
8. Coñecemento e realización de tests que avalían a resistencia, velocidade, forza e resistencia.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- 1.Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
- 2.Recoñece as actividades propias de cada fase da sesión de educación física.
- 3.Realizar tarefas propias dunha fase de activación e de recuperación adecuadas á actividade posterior.
- 4.Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable.
- 5.Controlar as dificultades e riscos que poden existir durante á practica deportiva adoptando medidas preventivas e de seguridade segundo o caso.
- 6.Recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.

- 7.Desenvolver e incrementar as capacidades físicas básicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.
- 8.Coñecemento dos contidos conceptuais utilizados durante a unidade didáctica.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

- 1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
- 2.Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados
- 3.Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.
- 4.Identificar os riscos que unha actividade pode supor para un mesmo o para os demais.
- 5.Describir e por en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e protección do seu contorno (extintor, chamada de emerxencia, actuación ante un accidente deportivo, utilización do botiquín).
- 6.Prepara e realiza fases de activación e recuperación de acordo cos contidos principais da sesión
- 7.Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física
- 8.Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas de resistencia, flexibilidade e forza xeral para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
- 9.Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades de resistencia, flexibilidade e forza xeral desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- 10.Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado.
- 11.Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- 12.Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- 13.Utiliza as TIC para desenvolver os contidos conceptuais da unidade didáctica así como para presentar e interpretar os seus resultados nos test de avaliación da condición física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDIMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
---------------------------	---	--------------------

<p>1.Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados</p> <p>2.Prepara e realiza quecementos e fases finais de acordo cos contidos a realizar</p> <p>3.Respecta os hábitos de aseo persoal</p> <p>4.Utiliza as TIC para desenvolver os contidos conceptuais da unidade didáctica así como para presentar e interpretar os seus resultados nos test de avaliación da condición física.</p> <p>5.Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable</p> <p>6.Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas de resistencia, flexibilidade e forza xeral para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p> <p>7.Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades de resistencia, flexibilidade e forza xeral desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>8.Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado.</p> <p>9.Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>10.Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	<p>1.Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obter unha mellora nas cualidades físicas traballadas segundo o nivel inicial e presentar os resultados individuais e as melloras acadadas así como as conclusións dos test. • Realizar unha carreira continua de 15 minutos a ritmo individual sen paradas. • Realizar exercicios da fase de activación ou recuperación dirixindo aos compañeiros. <p>2.Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar os exercicios realizados explicando a que fase pertencen e indicando a súa finalidade • Exercicio escrito no que terán que identificar conceptos relativos á condición física e a súa relación coa saúde, así como os impactos que a alimentación e a hixiene postural teñen sobre un estilo de vida saudable. <p>3.Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. 	<p>CAA CSIEE</p> <p>CMCCT CL CD CAA</p> <p>CSC</p>
---	--	--

U.D.2: O ATLETISMO

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Situar ao atletismo dentro da clasificación dos deportes e comprendelo como fenómeno social e cultural.
2. Coñecer o funcionamento dunha competición atlética e saber aplicala na práctica.
3. Identificar as distintas especialidades que conforman o deporte do atletismo: carreiras e concurso de saltos.

4. Coñecer do regulamento básico que rexe as carreiras de velocidade e resistencia e os saltos.
5. Mellorar a carreira e aplicar as diferentes técnicas segundo sexa de resistencia ou de velocidade.
6. Mellorar a técnica dos saltos segundo a capacidade individual.
7. Coñecer a relación das calidades físicas básicas coas distintas especialidades atléticas.
8. Coñecer as posibilidades de utilización do atletismo como actividade saudable e de ocio (atletismo popular).

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
3. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde
4. Respecto e aceptación das regras do deporte, xogo e actividades realizadas.
5. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.
6. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
7. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Atletismo como deporte, As especialidades do atletismo: Carreiras e concurso de saltos (regulamento básico, material). Modelo de competición básico.
2. Utilización de exercicios de asimilación de carreira de velocidade e fondo. Aplicación da técnica de carreira apropiada para a especialidade requirida.
3. Exercitación dos xestos técnicos de iniciación ao salto
 - 1) Triple salto
 - 2) Salto de lonxitude.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das carreiras e saltos de atletismo presentadas durante as sesións.

4. Mellorar a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado nas carreiras e concursos de saltos.
5. Coñecer o regulamento das especialidades vistos no atletismo e aplicalo nun caso concreto.
6. Aprender a utilizar de forma segura o material propio da especialidade de atletismo.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Recoñece de xeito básico unha competición atlética e é capaz de poñer en práctica un “simulacro” de proba na clase.
3. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.
4. Analiza o papel que o Atletismo ten na sociedade actual e valora positivamente as vantaxes que o chamado Atletismo popular teñen para a mellora da saúde e como medio de utilizar o tempo de ocio.
5. Utiliza as TIC para recompilar datos sobre as distintas especialidades atléticas, así como os contidos conceptuais da unidade didáctica.
6. Utiliza de xeito adecuado e seguro o material utilizado para a realización das probas atléticas (colchonetas, quitamedos, saltómetro e vallas).
7. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado nas carreiras e concursos de saltos.
8. Describe de forma sinxela os movementos implicados en cada un dos xestos técnicos aprendidos (saltos, vallas, carreira).

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDIMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
---------------------------	---	----------------------

<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Recoñece de xeito básico unha competición atlética e é capaz de poñer en práctica un “simulacro” de proba na clase.</p> <p>3. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.</p> <p>4. Analiza o papel que o Atletismo ten na sociedade actual e valora positivamente as vantaxes que o chamado Atletismo popular teñen para a mellora da saúde e como medio de utilizar o tempo de ocio.</p> <p>5. Utiliza as TIC para recoller datos sobre as distintas especialidades atléticas, así como os contidos conceptuais da unidade didáctica.</p> <p>6. Utiliza de xeito adecuado e seguro o material utilizado para a realización das probas atléticas (colchonetas, quitamedos, saltómetro e vallas).</p> <p>7. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado nas carreiras e concursos de saltos.</p> <p>8. Describe de forma sinxela os movementos implicados en cada un dos xestos técnicos aprendidos (saltos, vallas, carreira).</p> <p>9. Recoñecer o Atletismo popular como una expresión de actividade saudable e de ocio.</p>	<p>1. Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar correctamente os xestos técnicos básicos da carreira e o salto de altura e triple salto Identificar e verbalizar os movementos realizados nas execucións. <p>2. Conceptual 30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar un test ou exame Propoñer unha pequena competición nunha das especialidades vistas na UD. <p>3. Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. (recollido nun diario de clase mediante positivos ou negativos) Comprender o papel do atletismo como fenómeno social e cultural a as súas posibilidades como actividade de ocio. 	<p>CAA CMCCT</p> <p>CMCCT CL CD CAA CSIEE</p> <p>CSC</p>
---	--	--

U.D.3: COÑEZAMOS OS STEPS

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Ser capaz de respectar e identificar os papeis e estereotipos nas actividades artístico-expresivas como fenómeno social e cultural
3. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas nas actividades propostas
4. Experimentar actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal combinando espazo, tempo e intensidade.

5. Utilizar bases rítmicas para a realización de bailes.
6. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.
3. Superación da inhibición persoal que xera as actividades expresivas.

BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Actividades artístico-expresivas sinxelas baseándose en técnicas básicas de mimo, a danza e a teatralización.
2. Actividades artístico-expresivas nas que se utilizan técnicas de expresión corporal combinando espazo, tempo e intensidade.
3. Bailes sinxelos con material diferente (steps),

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Adecuar as habilidades motoras a aspectos de espazo, tempo e intensidade.
4. Realizar e interpretar de forma adecuada accións motoras baseadas en técnicas de mimo, danza o teatralización para expresar unha pequena historia.
5. Realizar unha danza popular ou recreativa sinxela adecuada ao nivel inicial do alumnado.
6. Demostrar actitudes de desinhibición ante as actividades de expresión propostas

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Amona tolerancia tanto no papel de participante coma no de espectador/a nas actividades de expresión.
3. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.
4. Colaborar nas actividades grupais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
5. Utilizar as técnicas corporais básicas para realizar as actividades de expresión, combinando espazo, tempo e intensidade.
6. Por en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.

7.Colaborar co grupo para a realización dunha coreografía.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
<p>1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2.Amosa tolerancia tanto no papel de participante coma no de espectador/ a nas actividades de expresión.</p> <p>3.Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>4.Colaborar nas actividades gripais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>5.Utilizar as técnicas corporais básicas para realizar as actividades de expresión, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>6.Por en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</p> <p>7.Colaborar co grupo para a realización dunha coreografía</p>	<p>1.Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización en pequeno grupo dunha coreografía de 4x8 tempos cos pasos vistos na clase cunha estruturación propia <p>2.Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Coñecer a procedencia do aeróbic e das súas variantes como o traballo con steps <p>3.Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. Amosar actitudes de deshibición cara as actividades de expresión 	<p>CAA CSIEE CCECV CSC</p> <p>CCEC CMCCT CL CD CAA</p> <p>CSC CCEC</p>

U.D. 4: O BALONMÁN

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Comprender e identificar o papel do balonmán como deporte colectivo dentro da cultura deportiva.
3. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
4. Coñecer o balonmán como deporte e respectar as súas normas.
5. Aplicar e executar diferentes xestos técnicos do balonmán en diversas situacións de xogo.
6. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) situacións de xogo facilitado.
7. Coñecer as posibilidades recreativas, de competición e educativas do balonmán.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.
3. Respecto e aceptación das regras do balonmán.
4. Comprender e identificar o balonmán como deporte colectivo dentro da cultura deportiva.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Reseña histórica e orixes do balonmán. Regulamento básico.
2. Estrutura táctica básica: roles dos xogadores, formas básicas de xogo defensivo e ofensivo, o porteiro.
3. Elementos técnicos do balonmán: posicións básicas, desprazamento (bote e ciclo de pasos, pase (clásico, pronación, en salto) , lanzamento a portería (apoiado, en suspensión, en salto), defensa, porteiro.
4. Aspectos técnicos e tácticos do balonmán aplicados a situacións de xogo facilitadas (espazo e número de xogadores): 3x3, 2x2.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.

3. Aplicar con solvencia fundamentos tácticos básicos do balonmán en situacións de xogos facilitados.
5. Mellorar a execución das habilidades motrices do balonmán: posicións básicas, desprazamento (bote e ciclo de pasos, pase (clásico, pronación, en salto) , lanzamento a portería (apoio, en suspensión, en salto), defensa, porteiro.
4. Coñecer os orixes, historia e regulamento básico do balonmán.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a
3. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.
4. Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización dos deportes colectivos, evitando riscos.
6. Executa correctamente as habilidades motrices do balonmán: posicións básicas, desprazamento (bote e ciclo de pasos, pase (clásico, pronación, en salto) , lanzamento a portería (apoio, en suspensión, en salto), defensa, porteiro.
5. Aplica en situacións de xogo facilitado (3x3, 2x2) os fundamentos tácticos básicos do balonmán: área porteiro, espazo, marcaxe, desmarque.
6. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do balonmán.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDIMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. A mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a</p> <p>3. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>4. Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización dos deportes colectivos, evitando riscos.</p> <p>7. Executa correctamente as habilidades motrices do balonmán: posicións básicas, desprazamento (bote e ciclo de pasos, pase (clásico, pronación, en salto), lanzamento a portería (apoio, en suspensión, en salto), defensa, porteiro.</p> <p>5. Aplica en situacións de xogo facilitado (3x3, 2x2) os fundamentos tácticos básicos do balonmán: área porteiro, espazo, marcaxe, desmarque.</p> <p>6. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do balonmán.</p>	<p>1. Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización dun xogo facilitado (diminución do número de participantes) no que os alumnos teñan que demostrar a adquisición das habilidades tácticas de xogo vistas na UD (recollido nunha plantilla de observación). Realización dun circuito de habilidades motrices básicas do balonmán como desprazamentos, pase, lanzamento a portería, no que o alumno demostre unha melloría respecto ao seu nivel inicial. <p>2. Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do balonmán. <p>3. Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. Amosar actitudes de prevención de riscos cara as actividades deportivas. 	<p>CAA CSIEE</p> <p>CL CAA</p> <p>CSC</p>

U.D.5: XOGUEMOS NO NOSO ENTORNO

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

- Coñecer as posibilidades que ofrecen o contorno próximo como lugar de práctica deportiva e recreativa. Respeitalo e valorar as súas posibilidades de utilización para a realización de actividades.

2. Ser capaz de identificar e orientarse de forma adecuada en espazos naturais próximos para poder desenvolver actividades deportivas e xogos.
3. Aprender os hábitos de seguridade e prevención de riscos nas actividades recreativas realizadas no medio natural.
4. Coñecer os fundamentos básicos da orientación e progresión en medios non estables próximos ao alumnado: sinais de rastrexo e sendeirismo básicas.
5. Realizar con seguir de forma autónoma un sendeiro nun contorno próximo ao alumno atendendo aos coñecementos adquiridos.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria necesaria para a realización de actividades no medio natural.
2. Normas de comportamento e respecto para a realización de actividades físicas no medio natural.
3. Recoñecementos dos riscos que ofrecen as actividades nun medio non estable e a súa posible solución.
4. Identificación das posibilidades que o contorno próximo ao alumno ofrece para a realización de actividades físicas e recreativas.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Coñecemento das técnicas básicas de orientación: as sinais de rastrexo e sendeirismo.
2. Xogos de xerais de rastrexo e pistas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. **Ter** en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada para as actividades deportivas e recreativas nos medios non estables.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Realizar de forma autónoma un percorrido ou sendeiro nun contorno próximo, identificando as sinais de rastrexo atopadas e outras que poidan axudar á orientación.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.
2. Coñece e respecta as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.
3. Realizar de forma autónoma un sendeiro anotando nun mapa as sinais de rastrexo atopadas e a súa significación.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
<p>1. Respeita os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.</p> <p>2. Coñece e respectar as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.</p> <p>3. Realizar de forma autónoma un percorrido polo centro coa acuda din mapa elaborado por eles mesmos</p>	<p>1. Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facer un croquis ou mapa do centro escolar • Participar activamente nos percorridos tipo gymkanas a facer no centro escolar <p>2. Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test ou proba escrita <p>3. Actitudinal (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeitar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. (recollido nun diario de clase mediante positivos ou negativos) 	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CMCCT CSIEE</p> <p>CSC</p>

3º ESO

U.D.1: TRABALLO A MIÑA CONDICION FÍSICA III

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Coñecer parámetros de control da actividade física e adaptar e controlalos nas diferentes fases da sesión.
3. Comprender o papel das actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural así como os papeis e estereotipos existentes cara as actividades físicas.
4. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
5. Actuar de forma coherente na prevención de riscos nas actividades físico-deportivas, así como continuar profundizando no protocolo de actuación nos primeiros auxilios.
6. Utilizar as TICs para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.
7. Coñecer os conceptos de condición física e as capacidades físicas e coordinativas, así como os procesos de adaptación que o seu traballo produce no corpo.
8. Adquirir conceptos básicos de control dos parámetros que inciden no adestramento das capacidades físicas: volume, intensidade, densidade, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.
9. Controlar de forma autónoma el nivel de intensidade do esforzo segundo a frecuencia cardíaca e valorar a mellora co adestramento.
10. Practicar os métodos de adestramento das capacidades físicas de resistencia, forza e flexibilidade de forma individualizada, controlando os parámetros do adestramento e elaborando un programa básico para a súa mellora.
11. Coñecer e utilizar os test de valoración das capacidades físicas e coordinativas como medio de control do nivel de capacidade física individual.
12. Comprender o papel fundamental da alimentación, hábitos saudables relacionados coa actividade física para unha mellora na saúde e na calidade de vida.
13. Aplicar correctamente principios ergonómicos e de control postural nas actividades físicas, mellorando a saúde e evitando así lesións.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Parámetros de control da actividade física: intensidade do esforzo e control cardíaco.
2. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
3. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural.

4. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
5. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e protocolo de actuación nos primeiros auxilios.
6. Tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde (resistencia, forza xeral e flexibilidade) e capacidades coordinativas. Adaptacións que o seu traballo provoca nos sistemas e aparatos do organismo.
2. Alimentación relacionada coa actividade física.
3. Adestramento: concepto, tipos, parámetros para o control (volume, intensidade, densidade) e relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. Métodos básicos de adestramento para a mellora das cualidades físicas (forza, resistencia e flexibilidade)
4. Frecuencia cardíaca: control da intensidade do esforzo, evolución e mellora co adestramento .
5. Test de condición física, tipos e aplicacións ás distintas cualidades físicas, utilización adecuada e interpretación autónoma dos resultados.
6. Bases para a realización dun programa básico de mellora da condición física individual.
7. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.
8. Ergonomía e hixiene postural e técnicas básicas de respiración e relaxación.
9. Actividade física habitual e outros hábitos que inflúen de forma determinante na saúde e na calidade de vida.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Identifica os hábitos saudables de alimentación, postura e práctica habitual de actividade física na propia experiencia.
3. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como forma de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos e participación doutras persoas independentemente das súas características,
4. Controlar as dificultades e riscos que poden existir durante á practica deportiva adoptando medidas preventivas e de seguridade segundo o caso.
5. Utilizar as TICs para elaborar un documento propio no que se recolla a elaboración do plan individual de adestramento, os resultados e valoracións dos test realizados e as conclusións sobre a saúde do traballo realizado.

6. Coñecer e aplicar os distintos tipos de adestramento da condición física así como os parámetros de control (volume, intensidade e flexibilidade).
7. Coñecer e aplicar os distintos tipos de test de control da condición física, interpretar os resultados e sacar conclusións relacionadas coa súa mellora..
8. Desenvolver e incrementar as capacidades físicas básicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.
9. Coñecemento dos contidos conceptuais utilizados durante a unidade didáctica.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Controla as actividades físicas das distintas fases da sesión utilizando os parámetros de control (intensidade, volume, densidade)
3. Identifica no contorno do alumno os principios de alimentación saudable para a realización de actividade física, os hábitos que inflúen positivamente na mellora da saúde e como poden ser modificados.
4. Identificar os riscos que unha actividade pode supor para un mesmo o para os demais.
5. Adopta medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas nos distintos contornos habituais.
6. Utiliza as TICs para elaborar o documento no que se recolla un plan básico de adestramento no que se recollan os resultados dos test (inicial e final) os métodos de adestramento utilizados, as posibles adaptacións logradas nos organismos corporais así como unha valoración da condición física e a súa evolución durante a UD.
7. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía a os distintos tipos de actividade realizada e a influencia do adestramento e a alimentación.
8. Adapta a intensidade do esforzo mediante o control da frecuencia cardíaca.
9. Participa activamente no traballo para a mellora das capacidades de resistencia, flexibilidade e forza xeral desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
10. Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado.
11. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
12. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
---------------------------	---	--------------------

<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Controla as actividades físicas das distintas fases da sesión utilizando os parámetros de control (intensidade, volume, densidade)</p> <p>3. Identifica no contorno do alumno os principios de alimentación saudable para a realización de actividade física, os hábitos que inflúen positivamente na mellora da saúde e como poden ser modificados.</p> <p>4. Identificar os riscos que unha actividade pode supor.</p> <p>5. Adopta medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas nos distintos contornos habituais.</p> <p>6. Utiliza as TICs para elaborar o documento no que se recolla un plan básico de adestramento no que se recollan os resultados dos test (inicial e final) os métodos de adestramento utilizados, as posibles adaptacións logradas nos organismos corporais así como unha valoración da condición física e a súa evolución durante a UD.</p> <p>7. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía a os distintos tipos de actividade realizada e a influencia do adestramento e a alimentación.</p> <p>8. Adapta a intensidade do esforzo co control da frecuencia cardíaca.</p> <p>9. Participa activamente no traballo para a mellora das capacidades de resistencia, flexibilidade e forza xeral desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>10. Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado.</p> <p>11. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>12. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	<p>1. Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obter unha mellora nas cualidades físicas traballadas segundo o nivel inicial e presentar os resultados individuais e as melloras acadadas así como as conclusións dos test. • Realizar unha carreira continua de 20 minutos a ritmo individual sen paradas. • Aplicar correctamente os parámetros de control da actividade no plan individualizado <p>2. Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación dun plan individualizado (co formato elixido polo alumno) no que expoña un plan básico de adestramento dunha cualidade física das traballadas, analizando os resultados dos test, identificando os métodos de adestramento utilizados, as adaptacións producidas e valorando a evolución durante a Unidade didáctica. <p>3. Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. 	<p>CAA CSIEE</p> <p>CMCCT CL CD CAA</p> <p>CSC</p>
--	--	--

U.D 2: XOGAMOS Ó BADMINTON

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Situar ao bádminton dentro da clasificación dos deportes e comprendelo como fenómeno social e cultural.
2. Coñecer o regulamento básico do bádminton así como a estrutura básica dunha competición.
3. Identificar as distintas habilidades técnicas: tipos de golpes, desprazamentos.
4. Resolver situacións de xogo individual aplicando a técnica dos golpes e desprazamentos segundo o nivel inicial.
5. Coñecer as posibilidades de utilización do bádminton como actividade saudable e de ocio (atletismo popular).

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
3. Respecto e aceptación das regras do deporte, xogo e actividades realizadas.
4. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Bádminton como deporte: Regulamento básico, modalidades, material e instalación.
2. Utilización de exercicios de traballo das habilidades motoras básicas requiridas nas técnicas de golpeo, desprazamento do bádminton.
3. Xestos técnicos de golpeo
 - Golpeos: Clear, lob, drive, deixada alta e baixa.
 - Saque: corto, largo.
4. Xogo individual de 1x1, fundamentos técnicos e intencións tácticas básicas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Resolver situacións motoras individuais sinxelas nunha situación de partido individual aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas do bádminton, así como o seu regulamento.
4. Mellorar a execución dos aspectos técnicos individuais segundo o nivel inicial e aceptando o nivel alcanzado.
5. Coñecer o regulamento do bádminton, así como o equipamento e instalación.

6. Aprender a utilizar de forma segura o material propio da especialidade de bádminton.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Recoñece o campo, regulamento e material utilizado na competición de bádminton. Utilízalo de forma segura e adecuada
3. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.
4. Analiza o papel que o bádminton ten na sociedade actual e valora positivamente as vantaxes que o pode ter sendo utilizado como deporte recreativo para a mellora da saúde e como medio de utilizar o tempo de ocio.
5. Aplica as técnicas e habilidades aprendidas as situacións do xogo.
6. Describe e avalía a realización dos movementos tanto dos propios coma dos compañeiros.
7. Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDIMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Recoñece o regulamento, campo e material utilizado na competición de bádminon. Utilízalo de forma segura e adecuada</p> <p>3. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.</p> <p>4. Analiza o papel que o bádminon ten na sociedade actual e valora positivamente as vantaxes que o pode ter sendo utilizado como deporte recreativo para a mellora da saúde e como medio de utilizar o tempo de ocio.</p> <p>5. Aplica as técnicas e habilidades aprendidas as situacións do xogo.</p> <p>6. Describe e avalía a a realización dos movementos tanto dos propios coma dos compañeiros.</p> <p>7. Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.</p>	<p>1. Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Xogo 1x1 : Mediante unha folla de observación das habilidades motoras aprendidas nun xogo 1x1 aplicando o regulamento e partindo do nivel inicial do alumno/a <p>2. Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Proba oral na que o alumno terá que identificar in-situ o campo de bádminon e explicar as habilidades aprendidas e a súa progresión de aprendizaxe. Test ou exame escrito <p>3. Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. (recollido nun diario de clase mediante positivos ou negativos) Comprender o papel do bádminon como fenómeno social e cultural a as súas posibilidades como actividade de ocio. 	<p>CAA CMCCT</p> <p>CMCCT CL CAA CSIEE</p> <p>CSC</p>

U.D.3: FAGAMOS ACROSPORT

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Ser capaz de respectar e identificar os papeis e estereotipos nas actividades artístico-expresivas como fenómeno social e cultural

3. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas nas actividades propostas
4. Experimentar actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal combinando espazo, tempo e intensidade.
5. Ser creativo e realizar improvisacións nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo
6. Realización de danzas de carácter recreativo e popular
7. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.
3. Superación da inhibición persoal que xera as actividades expresivas.
4. Factores de control de riscos e seguridade na realización de actividades ximnásticas e de acrosport.

BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Actividades artístico-expresivas nas que os alumnos utilicen a creatividade e improvisación baseándose en técnicas básicas de actividades ximnásticas, acrosport, danzas e outras.
2. Actividades artístico-expresivas nas que se utilizan técnicas de expresión corporal combinando espazo, tempo e intensidade.
3. Bailes e danzas sinxelas con base popular e recreativo.
4. Actividades ximnásticas básicas (xiros, volteos e equilibrios) e fundamentos do acrosport (roles, seguridade, agarres e construción de figuras e pirámides) como base para a creación de composicións artísticas orixinais e musicadas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Adecuar as habilidades motoras artístico-expresivas a aspectos de espazo, tempo e intensidade.
4. Realizar e interpretar unha composición musicada orixinal en pequeno grupo baseándose en técnicas básicas de actividades ximnásticas, acrosport, danzas e outras
5. Demostrar actitudes de desinhibición ante as actividades de expresión propostas

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Amonsa tolerancia tanto no papel de participante coma no de espectador/a nas actividades de expresión.
3. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.
4. Colaborar nas actividades grupais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
5. Utilizar as técnicas corporais básicas das actividades ximnásticas, acrosport, danza ou outras para realizar as actividades de expresión, combinando espazo, tempo e intensidade.
6. Crear en pequeno grupo una composición musicada orixinal en pequeno grupo baseándose en técnicas básicas de actividades ximnásticas, acrosport, danzas e outras.
7. Coñecer as danzas e bailes populares do contorno próximo e dos lugares de procedencia de cada un dos alumnos do grupo-clase.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.</p> <p>2. Amona tolerancia tanto no papel de participante coma no de espectador/ a nas actividades de expresión.</p> <p>3. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>4. Colaborar nas actividades grupais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>5. Utilizar as técnicas corporais básicas das actividades ximnásticas, acrosport, danza ou outras para realizar as actividades de expresión, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>6. Crear en pequeno grupo una composición musicada orixinal en pequeno grupo baseándose en técnicas básicas de actividades ximnásticas, acrosport, danzas e outras.</p>	<p>1. Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear en pequeno grupo una composición musicada orixinal en pequeno grupo baseándose en técnicas básicas de actividades ximnásticas, acrosport, danzas e outras. Tera que ter una base musicada e respectar criterios de orixinalidade, estrutura e ritmo e realización correcta das técnicas utilizadas. <p>2. Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbalizar nun cuestionario individual e oral as técnicas utilizadas e os procedementos de seguridade utilizados na composición realizada • Test ou exame escrito <p>3. Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respestar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. • Amonar actitudes de deshibición cara as actividades de expresión 	<p>CAA CSIEE CCECV CSC</p> <p>CCEC CMCCT CL CAA</p> <p>CSC CCEC</p>

U.D.4: XOGUEMOS Ó BALONCESTO

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Comprender e identificar o papel do voleibol como deporte colectivo dentro da cultura deportiva
3. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.

4. Coñecer o voleibol como deporte, respectar as súas normas e valorar a súa utilización dentro do campo competitivo e recreativo.
5. Aplicar e executar diferentes xestos técnicos do voleibol en diversas situacións de xogo utilizando as intencións tácticas para conseguir os obxectivos do xogo.
6. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) situacións de xogo facilitado.
7. Coñecer as posibilidades recreativas, de competición e educativas do Voleibol.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Respecto e aceptación das normas do xogo. Aceptación do propio nivel de execución e dos demais compañeiros.
3. Respecto e aceptación das regras do baloncesto
4. Comprender e identificar o baloncesto como deporte colectivo dentro da cultura deportiva.
5. Material e equipamento necesario para a práctica do baloncesto

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Historia e orixes do baloncesto Regulamento básico: instalacións, material, regras básicas.
2. Aprendizaxe dos fundamentos técnico-tácticos característicos do deporte.
3. Realización de competicións como medio de especialización dos fundamentos técnico-tácticos.
4. Participación activa durante o desenrolo das actividades plantexadas.
5. Valoración de este tipo de actividades na relación interpersonal e a confianza entre compañeiros de cara á consecución dun ben común.
6. Promoción dunha competición que se rexa pola deportividade.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. **T**er en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Resolver situacións motoras de oposición-colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes
4. Aplicar con solvencia fundamentos tácticos básicos do baloncesto en situacións de xogos facilitados.
5. Mellorar a execución das habilidades motrices do baloncesto: bote, pase, tiro, entradas a canastra...

5.Coñecer os orixes, historia e regulamento básico do baloncesto.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- 1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
- 2.Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a
- 3.Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.
- 4.Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización dos deportes colectivos, evitando riscos.
- 5.Identifica as orixes, historia e regulamento básico do voleibol.
- 6.Executa correctamente as habilidades motrices do baloncesto: posicións básicas,pases, tiros e entradas a canastra,defensa individual e en zona....

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDIMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
---------------------------	--	----------------------------

<p>1. Respects the personal hygiene habits and clothing during all sessions.</p> <p>2. Shows tolerance and sportsmanship both as a participant and as a spectator/a.</p> <p>3. Respects teammates within the team work with independence of their level of skill.</p> <p>4. Uses in an adequate and safe way the installation and the material used for the practice of collective sports, avoiding risks.</p> <p>7. Executes correctly the basic motor skills of volleyball: basic positions, touch of fingers and low hand, serve, block and spike. Identifies the relevant stimuli for the correct decision (direction of the serve, placement of the blockers, occupation of space)</p> <p>5. Applies and adapts in facilitated situations (3x3,) the basic technical-tactical fundamentals of volleyball according to the relevant stimuli for achieving an advantage in the game: placement in reception, orientation of the touches, tactical intention in the serve.</p> <p>6. Identifies the origins, history and basic regulation of volleyball.</p>	<p>1. Procedural (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización dun xogo facilitado (diminución do número de participantes) no que os alumnos teñan que demostrar a utilización adecuada das habilidades técnico- tácticas de xogo en función dos estímulos (recollido nunha plantilla de observación). • Realización dun circuíto de habilidades motrices básicas do baloncesto : pases, entradas, tiro estático e en suspensión, no que o alumno demostre unha melloría respecto ao seu nivel inicial e verbalice as execucións e os problemas o deficiencias da mesma (na execución dun compañeiro <p>2. Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do baloncesto <p>3. Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. • Amosar actitudes de prevención de riscos cara as actividades deportivas. 	<p>CAA CSIEE</p> <p>CL CAA</p> <p>CSC</p>
--	---	---

U.D.5: A ORIENTACIÓN

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Coñecer as posibilidades que ofrecen o contorno próximo como lugar de práctica deportiva e recreativa. Respetalo e valorar as súas posibilidades de utilización para a realización de actividades.

2. Ser capaz de identificar e orientarse de forma adecuada en espazos naturais próximos para poder desenvolver actividades deportivas e xogos.
3. Aprender os fundamentos da orientación a partir de elementos básicos da natureza.
4. Aprender a orientarse en distintos contornos: natural, urbano...
5. Aprender os fundamentos da orientación a partir da utilización de mapas e rueiros.
6. Coñecemento das normas de seguridade básicas na realización de actividades de orientación.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria necesaria para a realización de actividades no medio natural.
2. Normas de comportamento e respecto para a realización de actividades físicas no medio natural.
3. Recoñecementos dos riscos que ofrecen as actividades nun medio non estable e a súa posible solución.
4. Identificación das posibilidades que o contorno próximo ao alumno ofrece para a realización de actividades físicas e recreativas.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. A orientación natural, aspectos a ter en conta para poder orientarse na natureza.
2. Mapa, significado e utilización de diferentes tipos de mapas (rueiros e de espazos naturais).
3. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio natural.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada para as actividades deportivas e recreativas nos medios non estables.
2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
3. Realizar de forma autónoma de actividades de orientación nun contorno próximo utilizando os coñecementos de orientación natural e mapas demostrando actitudes de respecto das normas de conservación do medio natural

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.
2. Coñece e respecta as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.

3. Realizar de forma autónoma unha actividades de orientación nun contorno natural próximo utilizando un mapa da zona e identificando a ruta e aqueles aspectos de orientación natural que existen.
4. Coñecer e comprender un mapa, identificar os distintos tipos e identificar percorridos realizados.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPE TENCIA S CLAVE
<p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.</p> <p>2. Coñece e respectar as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.</p> <p>3. Realizar de forma autónoma unha actividades de orientación nun contorno natural próximo utilizando un mapa da zona e identificando a ruta e aqueles aspectos de orientación natural que existen.</p> <p>4. Coñecer e comprender un mapa, identificar os distintos tipos e identificar percorridos realizados.</p>	<p>Procedimental (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar de forma autónoma unha actividades de orientación nun contorno natural próximo utilizando un mapa da zona e identificando a ruta e aqueles aspectos de orientación natural que existen . <p>Conceptual (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Recoñecer nun mapa dun contorno próximo os elementos que o conforman, o tipo de mapa e identificar un percorrido . <p>Actitudinal (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa. (recollido nun diario de clase mediante positivos ou negativos) 	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CMCCT CSIEE</p> <p>CSC</p>

2º ESO

[?] Bloque 1. Condición física e saúde.

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.
- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aerobia e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aerobia e na flexibilidade.
- Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.
- Realización de actividades con implementos.
- Relación entre hidratación e práctica de actividade física.
- Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.
- Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- Respetto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.
- Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.

- Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.
- Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.
- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da cabuiería básica en diferentes contextos.
- Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

4º ESO

Bloque 1. Condición física e saúde.

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
- O quecemento como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aerobia, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aerobia, da flexibilidade e de forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala.
- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.

- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo...).
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

4.2.-TEMPORALIZACIÓN E SECUENCIACIÓN DOS CONTIDOS (unidades didácticas)

2º ESO

1º Trimestre

[?] UD: "Condición física e saúde II" (20 sesións)

- Contidos Conceptuais
 - [?] As capacidades físicas básicas.
 - [?] O quecemento.
 - [?] O sistema óseo.
 - [?] A frecuencia cardíaca.
 - [?] A respiración.
- Contidos Procedimentais
 - [?] Coñecemento e realización de tests que avalían a resistencia, velocidade, forza e resistencia.
 - [?] Elaboración e realización de quecementos xerais.
 - [?] Aprendizaxe e práctica de xogos e exercicios que desenrolan as diferentes capacidades físicas básicas.
- Contidos Actitudinais

- Participación activa durante o desenvolvemento das actividades plantexadas.
- Valoración dos efectos positivos que a práctica destes contidos supón sobre o estado de saúde.
- Interiorización das consecuencias nocivas que certos hábitos (tabaquismo, alcohol,...) provocan sobre a saúde.
- Aceptación sobre o propio estado de forma e as diferenzas existentes entre cada individuo, así como a súa susceptibilidade de mellora por medio do traballo físico.

2º Trimestre

UD: “Iniciación ó voleibol” (8 sesións)

- Contidos Conceptuais

- Orixe do voleibol.
- Regulamento.
- Aspectos técnico-tácticos.

- Contidos Procedimentais

- Adquisición dos fundamentos técnicos individuais e colectivos de este deporte.
- Práctica de actividades aplicadas a desenvolver unha visión global de iniciación ó deporte.

- Contidos Actitudinais

- Participación activa nas actividades plantexadas.
- Valoración da riqueza motriz e cognitiva dun deporte colectivo con rede.

UD: “Iniciación á ximnasia artística” (12 sesións)

- Contidos Conceptuais

- Orixe da ximnasia artística.
- Regulamento.
- Aspectos técnicos.

- Contidos Procedimentais

- Aprendizaxe de diversos elementos básicos realizados en chan.
- Práctica de posicións e movementos novidosos para o corpo.

- Contidos Actitudinais

- Participación activa durante o desenvolvemento das actividades plantexadas.
- Desenvolvemento da capacidade de autosuperación e de afronte de situacións novas e con un certo compoñente de risco.
- Valoración da importancia que posúen as actividades ximnásticas.

3º Trimestre

UD: “O floorball como iniciación ó hóckey” (6 sesións)

- Contidos Conceptuais

- Orixe do floorball e o hóckey.
- Regulamento.
- Aspectos técnico-tácticos.

- Contidos Procedimentais

- Aprendizaxe dos xestos técnico-tácticos básicos.
- Participación colectiva en actividades competitivas que utilizan implemento para conducir o móbil.

- Contidos Actitudinais

- Participación activa nas actividades plantexadas.
- Disposición favorable para o traballo en equipo.
- Valoración de este tipo de actividades.

UD: “Iniciación ás actividades no medio natural” (8 sesións)

• Contidos Conceptuais

O medio natural.

Os croquis.

• Contidos Procedimentais

Vivenciación de xogos no medio natural.

Experimentación de tarefas lúdicas que buscan inicia-lo concepto de orientación no medio natural.

Aprendizaxe de construción de croquis de determinados entornos.

• Contidos Actitudinais

Participación activa durante o desenvolto das actividades plantexadas.

Interiorización do respecto ó medio natural como principal consigna á hora de interaccionar con el.

Valoración das actividades en plena natureza como unha saída ó urbanismo e a contaminación.

4º ESO

Primer Trimestre

UD: “Condición física e saúde IV” (21 sesións)

• Contidos Conceptuais

A forza.

A velocidade.

Sistema músculo-tendinoso.

Sistema nervioso.

• Contidos Procedimentais

Coñecemento e realización de tests que avalían a resistencia, velocidade, forza e flexibilidade.

Elaboración e realización de quecementos específicos.

Aprendizaxe e práctica de métodos que desenrolan a forza.

Aprendizaxe e práctica de métodos que desenrolan a velocidade.

Vivenciación e coñecemento de diversas técnicas de relaxación.

• Contidos Actitudinais

Participación activa durante o desenvolto das actividades plantexadas.

Valoración dos efectos positivos que a práctica destes contidos supón sobre o estado de saúde

Coñecemento sobre as consecuencias nocivas que certos hábitos (tabaquismo, alcohol,...) provocan sobre a saúde

Aceptación sobre o propio estado de forma e as diferenzas existentes entre cada individuo, así como a súa susceptibilidade de mellora por medio do traballo físico.

Segundo Trimestre

UD: “O aeróbic na escola” (12 sesións)

• Contidos Conceptuais

Orixe do aeróbic.

Finalidade.

Partes dunha sesión de aeróbic

A creación coreográfica.

• Contidos Procedimentais

Aprendizaxe e práctica de elementos coreográficos que buscan coordinar o movemento co fondo musical.

Elaboración de coreografías que utilizan pasos básicos propios do aeróbic.

• Contidos Actitudinais

Participación activa en actividades rítmicas.

Valoración da importancia de este tipo de actividades.

Superación da imaxe estereotipada de actividade puramente feminina.

UD: “O floorball” (6 sesións)

• Contidos Conceptuais

Orixe do floorball e o hóckey.

Regulamento.

Aspectos técnico-tácticos.

• Contidos Procedimentais

Aprendizaxe dos xestos técnico-tácticos básicos.

Participación colectiva en actividades competitivas que utilizan implemento para conducir o móbil.

• Contidos Actitudinais

Participación activa nas actividades plantexadas.

Disposición favorable para o traballo en equipo.

Valoración de este tipo de actividades.

Terceiro Trimestre

UD: “Actividades no medio natural IV” (9 sesións)

• Contidos Conceptuais

As actividades no medio natural.

A orientación.

As carreiras de orientación.

A brúxula e os mapas topográficos.

• Contidos Procedimentais

Aprendizaxe de diversas formas de orientación.

Utilización da brúxula e o mapa topográfico na realización de carreiras de orientación.

Planificación de actividades no medio natural.

• Contidos Actitudinais

Participación activa nas actividades plantexadas.

Valoración da riqueza motriz de este tipo de actividades.

Desenvolvemento dunha actitude de respecto polo entorno natural.

UD: “Os deportes colectivos: O balonmán” (9 sesións)

• Contidos Conceptuais

- Historia do balonmán.
 - Regulamento.
 - Aspectos técnico-tácticos.
 - Contidos Procedimentais
 - Aprendizaxe dos xestos técnicos básicos do balonmán.
 - Iniciación a aspectos tácticos do balonmán.
 - Desempeño ante situacións de colaboración-oposición propias dun deporte colectivo.
 - Contidos Actitudinais
 - Participación activa durante o desenrolo das actividades plantexadas.
 - Valoración do balonmán como deporte colectivo de grande riqueza socio-motriz.
 - Coñecemento da propia habilidade e dos compañeiros, cunha actitude de esforzo e autosuperación.
 - Fomento de actitudes de colaboración e oposición respectuosa (fairplay).
-
- UD: “Nutrición e actividade física” (5 sesións)
 - Contidos Conceptuais
 - A nutrición.
 - A dieta.
 - Aporte/gasto enerxético.
 - Contidos Procedimentais
 - Coñecemento e posta en práctica de métodos para a medición do aporte/gasto enerxético.
 - Coñecemento do valor enerxético de diversos alimentos para unha alimentación san e equilibrada.
 - Contidos Actitudinais
 - Participación activa durante o desenrolo das actividades.
 - Valoración dos efectos positivos que a práctica destes contidos supón sobre o estado de saúde
 - Valorar os efectos negativos que certos métodos para adelgazar teñen sobre o organismo.

5.- RECURSOS MATERIAIS E DIDÁCTICOS

5.1.- Recursos materiais e de instalacións

O material existente no departamento ,segundo o inventario anterior, quedou reflectido no apartado 2.3.

Este ano decidíuse poñer libro de texto en tódolos cursos, sendo os seguintes:

- 1º ESO~~ Educación Física 1º Eso.- edit. Teide
- 2º ESO~~ Educación Física 2º Eso.- edit. Galinova
- 3º ESO~~ Educación Física 3º Eso.- edit. Galinova
- 4º ESO~~ Educación Física 4º Eso.- edit Galinova

5.2.- Metodoloxía

Á hora de levar a cabo o proceso de ensinanza-aprendizaxe, a intervención educativa vai a estar rexida polo modelo construtivista, que busca a construción de aprendizaxes por parte do alumno, por medio dunha participación activa no proceso.

A metodoloxía de ensinanza estará baseada nos seguintes principios:

- Principio da actividade

Os alumnos experimentarán por si mesmos, de forma práctica, as diferentes situacións motrices como factor fundamental de aprendizaxe.

- Principio da realidade

As tarefas propostas estarán relacionadas coa súa utilidade práctica, coa súa aplicación ó mundo real.

- Principio da progresión

Vaise partir do coñecido polos alumnos, do sinxelo ó difícil, do elemental ó complexo.

- Principio da interdisciplinariedade

Os contidos teñen unha estreita relación con outras áreas de coñecemento (anatomía e fisioloxía como bases do movemento, alimentación, estética, elementos psicolóxicos e sociolóxicos da actividade física,...). Por isto deberemos buscar unha visión globalizadora na transmisión dos contidos.

- Principio da motivación

É imprescindible que as tarefas propostas sexan motivantes para o alumno, para que se produza o aprendizaxe significativo.

Os estilos de ensinanza que se van a utilizar durante o desenvolvemento das sesións de ensinanza-aprendizaxe van a ser os seguintes:

Mando directo

O profesor explica a tarefa a realizar polo alumno, e este realiza a actividade tal e como se lle explicou, sen corrección algunha.

Este tipo de metodoloxía vai a utilizarse en actividades tales coma a aprendizaxe de coreografías de aeróbic en grupo.

Asignación de tarefas

Tras a explicación da tarefa, o alumno realiza a actividade, e o profesor fará as correccións oportunas a cada alumno.

Debido ó escaseo de horas semanais que posúe a materia, é necesario utilizar este tipo de metodoloxías na maioría de contidos tratados, para economizar tempo e poder tratar unha maior diversidade de contidos.

Resolución de tarefas e Descubrimento guiado

Este tipo de metodoloxías menos directivas favorecen a participación do alumno no proceso de aprendizaxe por medio da resolución de problemas que progresivamente se lle van plantexando ó alumno.

Utilizaranse preferentemente no aprendizaxe da táctica deportiva, na procura de movementos creativos e innovadores (creacións rítmicas, actividades de reciclaxe e reutilización de material,...).

5.3.- Contribución a plans do centro de ensinanza

5.3.1.) Contribución ó proxecto lector

O proxecto lector do centro foi elaborado no curso académico 2007-2008. Nos anexos do mesmo non consta o departamento de Educación Física como impulsor de actividades que promovan o mesmo.

O proxecto establece como obxectivo promover nos departamentos o fomento da lectura. No departamento de Educación Física foméntase a lectura como medio de ampliación de contidos conceptuais impartidos nas sesións, así como medio de apoio para a realización de procuras bibliográficas para a realización de traballos.

5.3.2.) Contribución ó plan de convivencia

O plan de convivencia do centro promove a adquisición de condutas que van encamiñadas á mellora da autoestima, a mellora do proceso toma de decisións, o control emocional, e a adquisición de habilidades sociais (asertividade, cooperación, comunicación, tolerancia,...) Dende o departamento desenrólanse este tipo de condutas a través da realización de actividades grupais que traballan a colaboración, a oposición rexida polo fairplay, a aceptación tanto da vitoria como da derrota,..., e a través das actividades de relaxación e de coñecemento do propio corpo, onde se fomenta o autocontrol e o autoconcepto.

5.3.3.) Contribución ó plan TIC

Non existe actualmente no centro un plan TIC.

De tódolos xeitos, no departamento foméntase a utilización das TIC para as procuras bibliográficas (Internet), para apoio á práctica deportiva (aparells audiovisuais, pulsómetros, aplicacións informáticas de apoio,...)

5.4) Contribución de cara á adquisición das competencias básicas

A Educación Física contribúe directamente á consecución de 3 competencias:

Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico

A contribución acádase á hora de afrontar e superar múltiples retos motores en diversos contornos, así coma persoas.

Hai tamén unha relación en canto á adaptación do currículo ó entorno sociocultural en que se desenrola.

Por outra banda, a realización de actividades físicodeportivas no medio natural, e a promoción dunha utilización responsable do mesmo, vai a ter unha gran relación con esta competencia.

Competencia social e cidadá

O deporte vai ser o núcleo que desenrola esta competencia: as situacións de colaboración-oposición propias das actividades deportivas, e as dinámicas persoais e grupais que suscitan; o respecto polo material, do entorno e os participantes, a aceptación de regras e normas establecidas e o “fair-play”; o análise crítico de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes do deporte actual;a práctica e organización de actividades deportivas colectivas.

Tamén se podería establecer unha relación con respecto ó dereito que a cidadanía ten á promoción da saúde. A educación debe promover hábitos saudables, debido á espiral viciosa na que se atopa a sociedade actual: o sedentarismo e a obesidade.

Competencia cultural e artística

Vamos a atopar dous planos de relación. Por unha banda, o coñecemento de diversa actividades físicodeportivas vai supoñer un gran enriquecemento cultural (sobre todo a través da promoción dos deportes tradicionais e autóctonos do entorno).

Por outra banda, pola consideración artística das actividades físicodeportivas, en canto ós aspectos estéticos propios do acto motor a través da expresión corporal, sobre todo na

observación de grandes eventos deportivos, e na práctica de actividades que primen este aspecto estético (ximnasia, danza,...).

De forma xenérica, contribúe á adquisición de outras 3 competencias:

[?] Competencia en comunicación lingüística

A contribución a esta competencia vaise levar a cabo de dous xeitos: por un lado, coma no resto das materias, a través do intercambio comunicativo entre os participantes (enriquecendo a capacidade comunicativa a través de expresións e vocabulario específico); por outro, a través da linguaxe corporal (comunicación xestual, ritmos e danzas, respiración,...).

[?] Competencia en autonomía e iniciativa persoal

O corpo e o movemento van edificar a identidade persoal, a través da interacción con outros individuos e co entorno. A aprendizaxe de diversas formas motrices, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural e do desenrolo da condición física e a expresión corporal van a influír en grande medida na consecución dun individuo autónomo. As metodoloxías menos directivas e que procuran en maior medida a creatividade do alumno, e os retos e esixencias das tarefas van desenrolar o espírito de iniciativa, de autosuperación e de perseveranza.

[?] Competencia para aprender a aprender

Vinculada en gran medida co desenrolo da competencia en autonomía e iniciativa persoal, desenvólvese a través da planificación do aprendizaxe motor a través de metodoloxías que partan de situacións-problema (resolución de problemas) para desenrolar estes aprendizaxes.

Por último, contribúe en menor grado ás seguintes competencias:

[?] Competencia no tratamento da información e competencia dixital

Dirixido especificamente ós alumnos lesionados, que ante a imposibilidade de realizar as sesións prácticas, promóvese a procura de información (bibliografía específica, Internet,...) e a elaboración de traballos específicos.

[?] Competencia matemática

Desenrolada en contadas ocasións, coma no control de tempo-distancia, medición de frecuencia cardíaca, o ritmo, a ocupación espacial, ...

5.5.-Tratamento de temas transversais

Os temas transversais abarcan tódalas áreas curriculares ofrecendo un conxunto de elementos culturais que proporcionan un valor importante de cara ó desenrolo persoal e integral dos alumnos.

Os temas transversais caracterízanse fundamentalmente por incidir en gran medida dentro dos contidos de tipo actitudinal (actitudes, valores e normas).

Dentro dos temas transversais, incidiremos principalmente nos seguintes puntos:

[?] Educación para a saúde

- Hábitos nocivos para o organismo: drogas, alcohol, tabaco,...
- Alimentación correcta.
- Saúde integral (socio-afectiva-cognitiva-motriz).
- Influencia positiva da actividade física na saúde.
- A imaxe corporal e desorganizacións na mesma (anorexia, bulimia).
-

[?] Educación medioambiental

- Características do medio co que interactuamos.
- Normas de seguridade no medio natural.
- Valoración da natureza como recurso.
- Respecto e conservación do entorno natural, tendo en conta o impacto que algunhas actividades producen sobre el.
-
- ☐ Educación para a paz
 - Valorar primordialmente as actitudes de colaboración e cooperación durante a participación en competición deportiva.
 - Destacar a deportividade (fairplay) por encima de todo á hora de participar en calquera actividade deportiva.
 - Condenar a conduta agresiva dentro dunha actividade deportiva.
- ☐ Educación vial
 - Coñecemento e respecto polas normas básicas de circulación
 -
- ☐ Educación do consumidor
 - Publicidade e consumo. Fomento da capacidade crítica.
 -
- ☐ Educación sexual
 - Traballo de contidos de forma coeducativa, buscando a igualdade de sexos na práctica de actividade física.
- ☐ Educación moral e cívica
 - Tolerancia e respecto ás actitudes alleas.
 - Fomento das actitudes de colaboración e axuda ós compañeiros.
 - Comportamento adecuado, dentro das normas.
 - Respecto e conservación das instalacións e o material.
 -
- ☐ Educación na igualdade de oportunidades
 - Fomento da igualdade de oportunidades á hora de propoñer e realizar a práctica de actividades físicas.

Segundo o tipo de contidos, o tratamento dos temas transversais será o seguinte:

5.6.- Atención á diversidade. Alumnos con necesidades educativas especiais

A atención á diversidade queda reflectida pola posibilidade de aplicar un proceso de ensinanza-aprendizaxe de xeito individualizado atendendo ás capacidades, necesidades e intereses de cada alumno.

No caso de presentar algún alumno un impedimento manifesto que lle impida seguir o proceso normal de aprendizaxe, adoptaranse medidas específicas de axuda ó alumno: reforzo educativo, adaptación curricular,...

Como exemplo expoñemos algúns modelos de actuación destinados a buscar unha maior atención á diversidade:

- Trala realización dunha proba inicial que mida o nivel de destreza ou capacidade en cada contido a desenrolar, cada alumno traballará en función ós coñecementos previos e o nivel de destreza que posúe.
- Fomentarse a creatividade do alumno nas tarefas desenroladas, buscando que propoña alternativas ás mesmas.

- Os contidos desenrolaranse a través de actividades de diversa complexidade, de xeito que permitan ó alumno traballar en función ó seu nivel de competencia.
- Para os alumnos que destacan especialmente polo seu maior ou menor nivel de competencia presentaranse actividades alternativas adaptadas ó seu nivel.
- As actividades que supoñen un problema para o alumno en canto ás súas inhibicións ou medos serán de realización optativa, é dicir, ningunha actividade será imposta ó alumno.
- Valorarase por enriba en todo momento o proceso ca o resultado obtido.
- O fin último da metodoloxía empregada será o de dotar ó alumno da maior autonomía posible na realización de actividades. Isto permitirá ó docente unha maior dedicación ós alumnos que presentan algún problema nos contidos desenrolados.

Destacar por último que ante a problemática especial de algún alumno do centro, establécese un apoio por parte do Centro, que consta na axuda das P.T. do centro e incluso da coidadora xa que este ano temos unha nena en cadeira de rodas con parálise cerebral e unha minusvalía do 84% que realmente non pode facer nada na nosa clase. Tamén hai outra nena que ten un síndrome X frágil pero que anida que camiña, non será quen de facer nada na nosa asignatura.

Temos tamén nenos con TDH algúns con tratamento e outros non polo que prestáremoslles especial atención.

6.- A AVALIACIÓN

Hai que considerar a avaliación non coma un simple diagnóstico emitido nun momento puntual, e sobre uns aspectos puntuais, se non coma un proceso moito máis complexo e dunha maior riqueza, proceso no que deberemos ter en conta os seguintes apartados:

6.1) ¿Qué avaliar?

Serán obxecto de avaliación os diversos elementos que interveñen no proceso de ensinanza-aprendizaxe:

- Obxectivos propostos
- Contidos a tratar
- Metodoloxía de ensinanza-aprendizaxe
- Actividades que desenrolan os contidos
- A propia avaliación (instrumentos, proceso, criterios de avaliación)

Así avaliarase a adecuación da programación didáctica á realidade do propio alumno, e o grado de consecución de aprendizaxes no propio alumno, partindo do diagnóstico de coñecementos previos do mesmo.

6.2) ¿Cómo avaliar?

Os instrumentos de avaliación van a depender da natureza do contido a avaliar:

- Contidos conceptuais

Os contidos conceptuais serán avaliados a partir de exames escritos e traballos de procura bibliográfica.

- Contidos procedimentais

Os contidos procedimentais serán avaliados a través de baterías de test estandarizadas e probas de realización técnica e de destrezas.

- Contidos actitudinais

Mediante diarios e anecdotarios de clase rexistrarase a conduta o esforzo e o aseo do alumno durante o desempeño das sesións.

6.3) ¿Cando avaliar?

A avaliación vai a estar periodizada en 3 momentos do proceso de ensinanza-aprendizaxe:

6.3.1.) Avaliación diagnóstica (inicial)

Todo proceso avaliativo con garantías de fiabilidade e coherencia debe partir dunha avaliación ó inicio do proceso de ensinanza-aprendizaxe, que busque un diagnóstico do estado inicial dos coñecementos e capacidades do alumno.

Este diagnóstico inicial debe dirixir os contidos a desenrolar, así coma a metodoloxía a utilizar á hora de desenrolalos.

O procedemento seguido para realizar esta avaliación inicial será a cumplimentación por parte do alumno dun cuestionario que valorará o grao de adquisición de coñecementos conceptuais e procedimentais en cursos anteriores.

6.3.2.) Avaliación formativa (procesual)

Durante o proceso de ensinanza-aprendizaxe, é necesario realizar un diagnóstico da súa eficiencia e coherencia, e si é necesario reconducir ou replantexar o mesmo co fin de perseguir a consecución dos obxectivos plantexados.

6.3.3.) Avaliación sumativa (final)

Ó final do proceso de ensinanza-aprendizaxe vaise analizar o grao de consecución dos aprendizaxes por parte do alumno, en función dos obxectivos que se pretenden acadar.

6.4) Criterios de avaliación

6.4.2.) Criterios de avaliación de 2º ESO

- Incrementar a resistencia aerobia e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.
- Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.
- Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e na confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita.
- Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa.
- Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.
- Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosa unha actitude de respecto cara á conservación do contorno en que se leva a cabo a actividade.
- Buscar información en diferentes medios e fontes sobre as saídas que se van realizar ao medio.

6.4.4.) Criterios de avaliación de 4º ESO

- Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realizará.
- Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
- Deseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.

- Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
- Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.
- Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.
- Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.
- Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
- Utilizar os tipos de respiración e as técnicas e métodos de relaxación como medio para a redución de desequilibrios e o alivio de tensións producidas na vida cotiá.

6.5) A cualificación

A avaliación do grado de consecución de contidos polo alumno queda reflectido a través da cualificación dos resultados obtidos nas diversas probas de avaliación.

Así, a cualificación dos contidos vai a estar dividida segundo o xeito de traballar os mesmos (conceptualmente, procedimentalmente, actitudinalmente), e a cada apartado asignaráselle un porcentaxe determinado. Estes porcentaxes van a repartirse dependendo do contido a desenvolver. En xeral, a distribución vai ser a seguinte:

[?] Contidos conceptuais ⇔ 30%

- Faránse examen teóricos do xeito que mellor se adapte ó contido, pero normalmente serán probas escritas axustándose ós Contidos do libro ou os explicados pola profesora

[?] Contidos procedimentais ⇔ 40%

- As probas prácticas estarán relacionadas cos contidos vistos no trimestre.

[?] Contidos actitudinais ⇔ 30%

Neste apartado terásese en conta como parte da nota o aseo diario.

[?] Cada falta de comportamento / esforzo restará 0.5 puntos.

[?] Cada falta de roupa (non asistir con chándal e/ou zapatillas deportivas) restará 0'5 puntos.

Para poder optar ó aprobado é necesario ter un 50% da nota en cada apartado, non facendo media entre sí cando isto non se cumpre.

6.6) Alumnos lesionados

Considérase alumno lesionado ó alumno con prescrición médica (demostrable mediante xustificante do mesmo) que participa nunha porcentaxe de sesións prácticas inferior ó 60% das mesmas (dentro de cada contido traballado).

A nivel procedimental, como alternativa á avaliación habitual neste apartado, os alumnos serán avaliados e cualificados do seguinte xeito:

[?] Anotación dos contidos desenvolvidos en cada unha das sesións, así coma unha análise crítica dos mesmos. O alumno entregará unha memoria dos mesmos, cuxa cualificación será a seguinte: 20%

❓ Traballos de procura bibliográfica guiados polo profesor. O alumno entregará o traballo requirido, cuxa cualificación é a seguinte: 20%.

6.7) Alumnos suspensos

Os alumnos suspensos na convocatoria ordinaria de xuño dispoñen da posibilidade de presentarse á convocatoria extraordinaria de setembro.

Esta proba extraordinaria consistirá nun exame escrito que avaliará tanto os contidos conceptuais coma os contidos procedimentais, por medio de cuestións teórico-prácticas relacionadas cos contidos traballados ó longo do curso académico.

6.8) Alumnos pendentes

Segundo o Real Decreto 1318/2004, do 28 de maio, sobre a avaliación, promoción e titulación na educación secundaria obrigatoria, establécense os criterios de avaliación dos alumnos que non superan os procedementos de avaliación ordinaria e extraordinaria.

Segundo o mesmo, cada departamento didáctico establece os plans de traballo e as datas destinadas a recuperar as materias pendentes, tendo en conta que os alumnos dispoñerán de dúas sesións de avaliación (unha en xuño, e outra en setembro).

A educación física, segundo esta orde, considérase unha materia con contidos progresivos. Non obstante, segundo os obxectivos que persegue o departamento, os contidos a desenrolar en cada ano difiren do anterior, polo que a superación dos obxectivos plantexados nun nivel non poden supoñer a superación dos obxectivos dos niveis anteriores.

Este departamento vai a tomar unha serie de decisións a cerca da recuperación dos alumnos que teñen pendente de cursos anteriores a materia de educación física:

❓ Os obxectivos, contidos e criterios de avaliación a ter en conta serán os mesmos que os plantexados no período ó que corresponde a materia pendente.

❓ Os plans de traballo destinados á recuperación vanse estruturar en tres apartados:

- Contidos conceptuais

Establecerase trimestralmente un exame teórico sobre os contidos conceptuais tratados no mesmo período do ano que cursou a materia pendente.

- Contidos procedimentais

Ó final das sesións de educación física do curso no que se encontra, o alumno realizará unha serie de exercicios que promoven a través da práctica a asimilación dos contidos procedimentais tratados no ano que cursou a materia pendente.

Establecerase unha sesión trimestral de avaliación destes contidos.

- Contidos actitudinais

As sesións destinadas á práctica dos contidos pendentes, así coma as de avaliación, utilizaranse coma referentes á hora de avaliar os contidos actitudinais.

7.- GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A MATERIA

Baseándonos nos estándares de aprendizaxe de cada curso e unidade didáctica, establecemos o grao mínimo de consecución que o alumno/a terá que conseguir para superar a materia.

1º ESO

Este grao mínimo de adquisición dos estándares de aprendizaxe será avaliado na convocatoria de Setembro, na que o alumno terá que estar provisto de roupa e material de aseo para realizar as sesións. En caso de ter algún problema de exención temporal os alumnos/as terán que demostrar a adquisición dos contidos conceptuais.

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Traballo a miña condición física I	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as fases dunha sesión e realiza actividades para cada unha delas. • Utilizar a frecuencia cardíaca para medir a intensidade do esforzo, adaptando a actividade. • Coñece os conceptos de capacidade física, cualidades físicas básicas, resistencia, forza xeral e flexibilidade. • Manter unha carreira continua de a lo menos 15 min. de duración a ritmo individual • Obter unha mellora de a lo menos un 20% das marcas iniciais das probas dos test.
O atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un traballo utilizando as TICs para recompilar as distintas especialidades atléticas. • Realizar as técnicas básicas de carreira e saltos de lonxitude e triple aplicando o regulamento axeitado e o material. • Describe os movementos implicados nos xestos técnicos aprendidos.
Fundamentos dos deportes colectivos Xogamos ao balonmán	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizando o balonmán como base realizar una actividade de xogo (facilitado) no que se utilice de forma evidente os fundamentos tácticos e técnicos dos deportes colectivos: marcaxe, desmarque, colaboración, ocupación do espazo. • Coñecementos sobre o Balonmán como deporte colectivo, regulamento, material e orixe e historia.
Coñezamos os steps	<ul style="list-style-type: none"> • Por en práctica unha secuencia de movementos axustados a un ritmo. • Realizar unha coreografía en pequeno grupo.
Xogando no noso entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Recoñecer as sinais de sendeirismo e rastrexo.

3º ESO

Este grao mínimo de adquisición dos estándares de aprendizaxe será avaliado na convocatoria de Setembro, na que o alumno terá que estar provisto de roupa e material de aseo para realizar as sesións. En caso de ter algún problema de exención temporal os alumnos/as terán que demostrar a adquisición dos contidos conceptuais.

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Traballo a miña condicion física III	<ul style="list-style-type: none">• Identifica as fases dunha sesión e realiza actividades para cada unha delas.• Utilizar a frecuencia cardíaca para medir a intensidade do esforzo e adaptala segundo o obxectivo.• Coñece os métodos de adestramento das capacidade físicas, a súa influencia na mellora da capacidade física e a saúde• Manter unha carreira continua de a lo menos 20 min. de duración a ritmo individual• Obter unha mellora de a lo menos un 20% das marcas iniciais das probas dos test.
Xogamos ao bádminton	<ul style="list-style-type: none">• Manter un xogo de 1x1 de bádminton utilizando as técnicas dos golpes (clear, deixada e saque) e o regulamento.• Describe os movementos implicados nos xestos técnicos aprendidos.
Xoguemos Ó baloncesto	<ul style="list-style-type: none">• Realizar un circuíto no que se realicen as habilidades básicas do baloncesto: pases, tiros (estático e en suspensión) entradas a canastra• Realizar un xogo de baloncesto no que queden demostradas as intencións tácticas
Fagamos Acrosport	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar os fundamentos da danza, acrosport ou actividades ximnásticas para realizar unha composición con base musicada de movementos adaptando o ritmo, intensidade e espazo.
Orientación	<ul style="list-style-type: none">• Identificar un percorrido nun mapa da zona próxima.

8.-DESEÑO DA AVALIACION INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLECTIVAS QUE SE PODEN ADOPTAR COMO CONSECUCENCIA DOS SEUS RESULTADOS

Debido ás características especiais da nosa materia, non pode ser deseñada unha avaliación inicial para toda a materia, xa que os contidos teñen moi diferente consideración.

Por ese motivo haberá unha avaliación inicial por unidade didáctica que será deseñada para medir o nivel de execución e dominio dos contidos a traballar, e poderán ser : circuitos de técnica, test o probas físicas, xogos adaptados...

Os resultados da avaliación inicial darán información ao profesor do nivel inicial do grupo e individual de cada alumno e permitirán adoptar medidas xerais ou individuais de adaptación como son:

ADAPTACIÓN XERAIS:

- Variar os estándares de aprendizaxe ao nivel xeral do grupo (tanto por arriba como por abaixo).
- Se o desfase non é demasiado grande como para unha modificación da programación, pódense deseñar criterios de avaliación máis axustados ao nivel ou realizar adaptacións facilitadoras o dificultadoras das aprendizaxes.
- Aumentar ou diminuír a exigencia no grao de cumprimento dos estándares de aprendizaxe adaptándoos ao nivel xeral do grupo

ADAPTACIÓN INDIVIDUAIS:

- Ante lesiones ou enfermidades que impidan a realización de parte dos contidos (a parte procedimental), realizarase unha adaptación non significativa do curriculum ao alumno en concreto (para todo o curso ou durante o tempo da lesión). Esta será concreta e adaptada a cada caso en particular e reflectida debidamente no departamento.
- Ante alumnado que presente desfase no nivel acadado na proba inicial, recibirá por parte do profesor reforzo ou ampliación mediante actividades deseñadas para eles, nos que os alumnos implicados poidan, dependendo do caso, conseguir acadar o grao mínimo de aprendizaxe ou mellorar igualmente o seu nivel.

En todos os casos, estas adaptacións terán que ser recollidas polo departamento para poder tomar medidas correctoras da programación e modificala adecuadamente no futuro.

9.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Dentro das actividades extraescolares, o departamento vai propoñer as seguintes:

- Semana Branca destinada á aprendizaxe do esquí para todos os grupos, no Pirineo Aragonés nos meses de xaneiro-febreiro.
- Patinaxe sobre xeo en Ourense(1º e 2º da ESO)
- XOGADE:Carreira de cross de Tintores (para os alumnos interesados)

10.- MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACION E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

A programación terá que ser revisada e retocada de forma constante segundo vaia evolucionando o curso, esta revisión estará baseada en varios aspectos, a propia experiencia do profesorado respecto ao nivel dos grupos e evolución dos contidos, a opinión do alumnado recollida a través das enquisas e observacións e polos resultados académicos obtidos ao remate das avaliacións.

1. En canto a experiencia dos docentes, temos reunións periódicas nas que o profesorado indicará o grao de cumprimento da programación, as dificultades dos grupos ou de determinados alumnos nos aprendizaxes e as adaptacións que tiveran que facer con respecto á avaliación inicial. Estes aspectos serán recollidos nas actas do departamento e utilizados para modificar no futuro a programación nos aspectos desexables.
2. Durante o curso recolleranse enquisas realizadas ao alumnado así como as impresións das titorías das familias e se estudará a necesidade de modificar aspectos da programación que puideran mellorar.
3. Os resultados académicos serán estudados por avaliacións sendo indicadores dos progresos do alumnado na nosa materia. Cando estes resultados sexan insatisfactorios en porcentaxes elevados obrigará a toma de decisión de cambios na programación, ben nos contidos, ben nas estratexias ou nos estándares de aprendizaxe.

Ao remate do curso, a través dunha estatística, establecerase o grao de aproveitamento do alumnado durante os cursos e indicaremos as pautas que permitan mellorar a programación.

Asinado
Cristina Domínguez Montiel

En Verín, 25 de Setembro de 2015