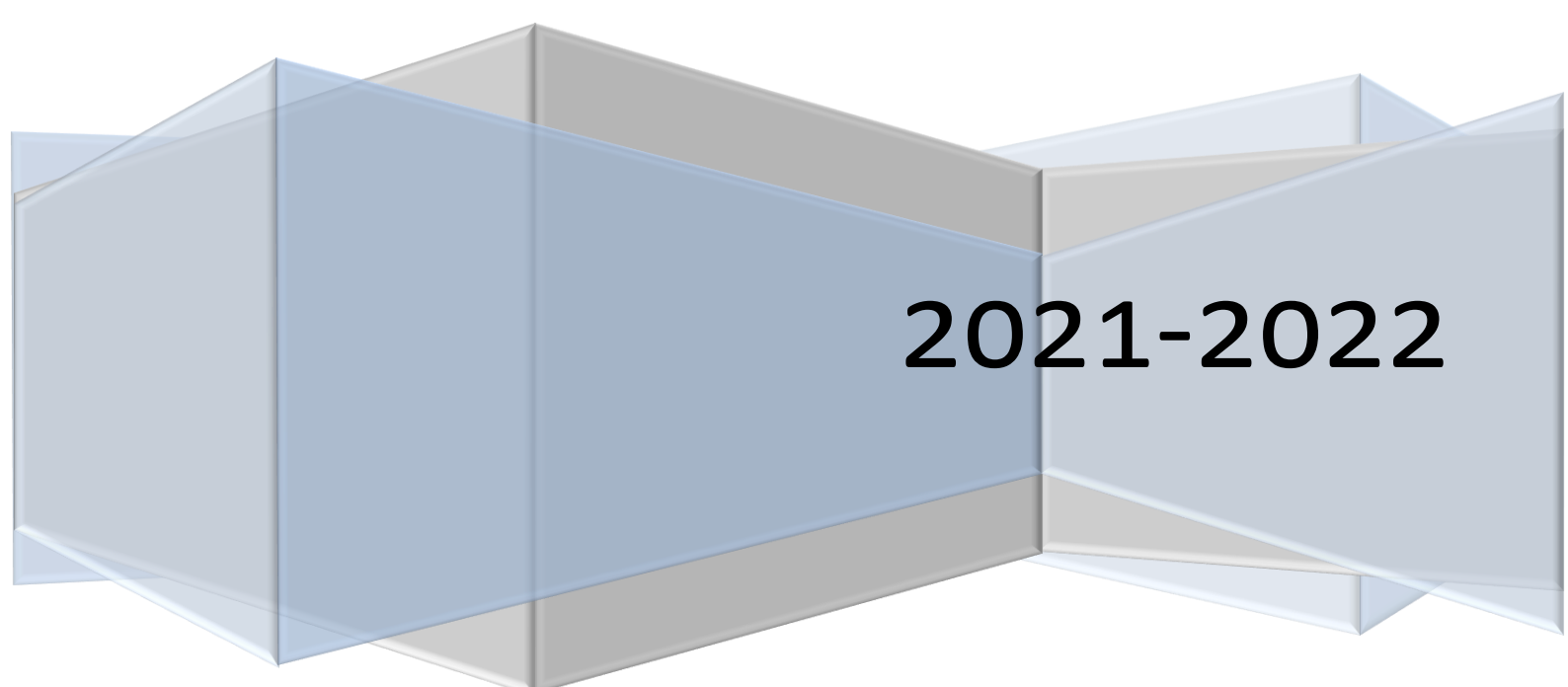


**IES FENE**

# **Programación**

**Educación Física 21-22**

**Isidro Fraguela Santos**



**2021-2022**

# Programación

Educación Física 21-22

Isidro Fraguela Santos

---

## ÍNDICE

<u>1. RELACIONAR ASPECTOS CURRICULARES PARA CADA UNIDADE / PROXECTO / TEMA</u> .....	2-5
<u>2. AVALIACIÓN</u> .....	<u>6</u>
<u>Criterios cualificación</u> .....	<u>6</u>
<u>Recuperación e avaliación de pendentés</u> .....	<u>6</u>
<u>Procedementos cualificación</u> .....	<u>6</u>

4ºESO

Temporalización: 1ª Avaliación				Estándares de aprendizaxe avaliáveis		Criterios de cualificación e instrumentos de avaliación							Elementos transversais												
Tema/U D	Identif. contidos	Identif. criterios	Identif. estándar	Competencias clave	Indicadores de logro ou desempeño	Grao mínimo consec.	Peso cualific.	Instrumentos							Elementos transversais										
								Proba escrita	Proba Execución	Trab. ind.	Trab. grupo	Proba oral	Rúb. (2)	Obs. aula	CL	EOE	CA	TIC	EMP	EC	PV	EV			
1	B1.1/B1.2	B1.1	EFB1.1.1	CSC	Enumera os efectos que ten sobre o organismo a realización de quecementos así como tamén a súa función para a prevención de lesións	33%	3%	100%							x	x									
	B1.1/B1.2	B1.1	EFB1.1.2	CSC	Deseña e leva a práctica quecementos seleccionando os exercicios máis axeitados en función da actividade que realizará posteriormente.	33%	3%				100%						x				x				
	B1.1/B1.2	B1.1	EFB1.1.3	CSC	Recoñece a importancia que ten a volta a a calma e planifica e realiza exercicios destinados a conseguir un estado de equilibrio tendo en conta a actividade realizada.	33%	6%				50%			50%		x				x					
	B3.1/B3.2	B3.1	EFB3.1.1	CMCCT	Enumera e é consciente dos beneficios que teñen para a saúde a práctica regular das capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidade e resistencia muscular.	33%	3%	100%																	
	B3.1/B3.2	B3.1	EFB3.1.1	CMCCT		33%	6%	50%						50%											
	B3.2/B3.5	B3.2	EFB3.2.4	CMCCT	Adopta unha disposición favorable cara a práctica habitual da actividade física como recurso para mellorar os niveles de saúde e calidade de vida.	33%	3%							100%											
	B3.5/B3.8	B3.2	EFB3.2.4	CMCCT	Recoñece o seu nivel inicial das capacidades físicas relacionadas coa saúde a través de probas e cuestionarios, o ten en conta para deseñar o seu plan de traballo	33%	2%				100%														
	B3.2/B3.6	B3.1 B3.2	EFB3.2.3	CMCCT	Identifica as variables básicas do principio F.I.T.-PV(frecuencia, intensidade, tempo, tipo de actividade, progresión e variedade) e as aplica cando elabora o seu plan de traballo	33%	6%	50%			50%														
	B3.2/B3.6	B3.1 B3.2	EFB3.2.3 EFB3.1.1	CMCCT	Enumera e distingue os métodos, sistemas e exercicios máis axeitados para traballar as capacidades físicas relacionadas coa saúde e selecciona os que mellor se adaptan as súas características e obxectivos cando elabora o seu plan de traballo.	33%	6%	50%			50%														
	B3.2/B3.6	B3.1 B3.2	EFB3.2.3	CMCCT	Elabora por escrito e leva a práctica un plan de traballo da capacidade física seleccionada, durante un tempo determinado, aplicando os aspectos desenrolados.	33%	10%				50%			50%											
	B3.6	B3.2	EFB3.2.2 EFB3.2.3	CMCCT	Incrementa as capacidades físicas relacionadas coa saúde a través da práctica do seu plan de traballo persoal e das actividades realizadas nas clases, mostrando unha actitude de autoexigencia e superación.	33%	30%			100%															
	B3.1/B3.2	B3.1	EFB3.1.1 EFB3.1.3	CMCCT	Relaciona a mellora nos niveis das capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidade, resistencia e forza muscular cō esforzo diario, a superación, a idade e a ausencia ou presenza da práctica de actividade física no seu tempo libre.	33%	6%	50%						50%											
	B1.5/B1.6	B1.4	EFB1.4.2 EFB1.4.3	CSIEE	Describe o principio RIFE (repouso, inmovilización, frío e elevación) e o aplica ante lesións leves de músculos, articulacións e tendóns.	33%	3%	100%																	
	B1.5/B1.6	B1.4	EFB1.4.2 EFB1.4.3	CSIEE	Define os primeiros auxilios ante lesións: articulares-ligamentosas, tendinosas, musculares e óseas	33%	3%	100%																	
	B1.7	B1.4	EFB1.4.1	CSIEE	Identifica os aspectos preventivos na práctica da actividade física e os que evitan o progreso da lesión.	33%	3%	100%																	
	B3.7	B3.2	EFB3.2.2	CMCCT	Aplica a técnica de relaxación Schultz e Jacobson para xerar un estado de relaxación do corpo por transformación mental de sensacións corporais.	33%	3%							100%											
B3.7/B3.2	B3.1	EFB3.1.1	CMCCT	Describe os distintos tipos de respiración: diafragmática, pulmonar, clavicular e respiración completa; e os utiliza de xeito autónomo.	33%	3%	100%																		
B1.13	B1.6	EFB1.6.1/ 2/3	CD	Utiliza as TIC para buscar, recoller, seleccionar, procesar e presentar a información.	33%	1%				100%															

# Programación

Educación Física 21-22

Isidro Fraguela Santos

Temporalización: 2ªAvaliación				Estándares de aprendizaxe avaliados		Criterios de cualificación e instrumentos de avaliación								Elementos transversais								
Tema/U D	Identif. contidos	Identif. criterios	Identif. estándar	Competencias clave	Estándares de aprendizaxe (1)	Grao mínimo consec.	Peso cualific.	Instrumentos						Elementos transversais								
								Proba escrita	Proba execución	Trab. ind.	Trab. grupo	Proba oral	Rúb. (2)	Obs. aula	CL	EOE	CA	TIC	EMP	EC	PV	EV
3	B4.1	B4.1	EFB4.1.3	CAA/CSIEE	Acepta os límites e posibilidades propios e dos demais na creación, realización e exposición das actividades, sen que isto constitúa un motivo de discriminación ou merma da participación activa e desinhibida nas mesmas	33%	2%							100%					x			
	B4.1 B4.2	B4.1	EFB4.1.4	CAA/CSIEE	Experimenta e aumenta o axuste e control corporal a través das actividades con base musical	33%	2%							100%							x	
	B2.1 B4.1/2	B4.1 B2.1	EFB4.1.2 EFB2.1.1 EFB21.2/3	CAA/CSIEE/CCEC	Deseña e practica en pequenos grupos unha actuación con base musical.	33%	15%				100%			100%					x			
	B1.3	B1.2	EFB1.2.1	CSC	Expón en pequenos grupo unha actuación con base musical de entre 2 y 4 minutos de duración	33%	25%			100%									x			
	B4.1	B4.1	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Coopera cos compañeiros na realización das actividades, prestando a axuda necesaria naquelas que o precisen e adoptando distintos roles	33%	4%							100%					x	x		
	B4.2	B4.1	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Adopta actitudes de autoesixencia e superación na realización das actividades propostas aceptando indicacións do profesor e dos compañeiros para conseguir o progreso nas mesmas	33%	2%							100%					x	x		
4	B4.1	B4.1	EFB4.1.3	CAA/CSIEE	Coñece os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do hóckey sala.	33%	10%	100%							x	x						
	B4.1	B4.1	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Executa accións técnicas propias do xogo do hóckey cun mínimo de corrección.	33%	6%		100%						x	x						
	B4.4 B4.5	B4.1	B4.1.1	CAA/CSIEE	Sabe organizarse como equipo cara a consecución de obxectivos comúns.	33%	2%		100%											x	x	
	B4.1/2	B4.1 B4.2	EFB4.2.1 EFB4.2.3	CAA/CSIEE	Resolve situacións ofensivas e defensivas de xeito correcto.	33%	2%		100%										x			x
	B1.4 B4.1 B4.2	B4.1 B4.2	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Non mostra actitudes discriminatorias por razón de sexo ou nivel na formación de grupos ou equipos e cando participa nas actividades.	33%	3%							100%							x	x
	B4.1 B4.2	B4.1 B4.2	EFB4.1.4	CAA/CSIEE	Demostra na práctica unha actitude de autoesixencia e superación.	33%	3%							100%					x			
	B4.1 B4.2 B1.3	B1.2 B4.1 B4.2	EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3	CSC	Participa con interese e colabora na realización das actividades.	33%	3%							100%					x	x		
<b>PRIMEROS AUXILIOS</b>																						
5	B1,7 B1,8	B1.4	EFB1,4.1	CSIEE	Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	33%	1%							100%							x	
	B1.5	B1.4	EFB1,4,2	CSIEE	Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	33%	10%	100%							x	x					x	
	B1.6	B1.4	EFB1.4.3	CSIEE		33%	10%	100%							x	x					x	

4ºESO

Temporalización: 3ªAvaliación				Estándares de aprendizaxe avaliados		Criterios de cualificación e instrumentos de avaliación								Elementos transversais								
Tema/U D	Identif. contidos	Identif. criterios	Identif. estándar	Competencias clave	Estándares de aprendizaxe (1)	Grao mínimo consec.	Peso cualific.	Instrumentos						Elementos transversais								
								Proba escrita	Proba execución	Trab. ind.	Trab. grupo	Proba oral	Rúb. (2)	Obs. aula	CL	EOE	CA	TIC	EMP	EC	PV	EV
3	B4.1	B4.1	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	33%	10%	100%											x			
	B4.1 B4.2	B4.1	EFB4.1.2	CAA/CSIEE	Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	33%	10%		100%												x	
	B4.2	B4.2	EFB4.2.1	CAA/CSIEE	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria	33%	3%						100%						x			
	B1.3	B1.2	EFB1.2.1	CSC	Sabe organizarse no espazo dispoñible para as execucións prácticas	33%	3%						100%						x			
	B4.1	B4.1	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Utiliza de xeito correcto o material e as instalacións	33%	3%						100%						x	x		
4	B4.1	B4.1	EFB4.1.3	CAA/CSIEE	Coñece os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol	33%	15%	100%						x	x							
	B3.1	B3.1	EFB3.1.1	CMCCT	Executa accións técnicas propias do voleibol dun xeito correcto	33%	10%		100%					x	x							
	B4.4 B4.5	B4.1	B4.1.1	CAA/CSIEE	Sabe organizarse como equipo cara a consecución de obxectivos comúns	33%	5%		100%											x	x	
	B4.1	B4.1 B4.2	EFB4.2.1 EFB4.2.3	CAA/CSIEE	Resolve situacións ofensivas e defensivas de xeito correcto	33%	5%		100%										x			x
	B1.4 B4.1 B4.2	B4.1 B4.2	EFB4.1.1	CAA/CSIEE	Non mostra actitudes discriminatorias por razón de sexo ou nivel na formación de grupos ou equipos e cando participa nas actividades	33%	2%						100%							x		x
	B4.1 B4.2	B4.1 B4.2	EFB4.1.4	CAA/CSIEE	Demostra na práctica unha actitude de autoesixencia e superación	33%	2%						100%						x			
	B4.1 B4.2 B1.3	B1.2 B4.1 B4.2	EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3	CSC	Participa con interese e colabora na realización das actividades	33%	2%						100%						x	x		
	5	B4.5	B4.3	EFB4.3.1	CSC/CMCCT	Analiza o impacto que ten sobre o medio natural a realización das actividades físico deportivas e practica aquelas que teñen menor impacto ambiental	33%	15%			100%					x					x	
B4.6		B4.3	EFB4.3.3	CSC/CMCCT	Realiza polo centro e arredores un percorrido de orientación utilizando as técnicas aprendidas	33%	10%		100%										x			
B4.4		B4.3	EFB4.3.3	CSC/CMCCT	Respecta o medio natural e o valora como un lugar rico en recursos para realizar actividades nel	33%	2%						100%							x		
B4.4		B4.3	EFB4.3.2	CSC/CMCCT	Adopta unha disposición favorable cara a práctica habitual da actividade física como recurso para mellorar os niveis de saúde e calidade de vida	33%	3%						100%						x	x		

## Programación

Educación Física 21-22

Isidro Fraguera Santos

---

### LENDAS COMPETENCIAS

CCL Comunicación lingüística.  
CMCCT Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.  
TIC Tecnoloxías da información e da comunicación  
CAA Competencia aprender a aprender.  
CSC Competencias sociais e cívicas.  
CSIEE Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.  
CCEC Conciencia e expresións culturais.  
CD Competencia dixital

### LENDATRANSVERSAIS

CL Comprensión lectora.  
EOE Expresión oral e escrita.  
CA Comunicación audiovisual.  
EV. Educación e seguridade viaria.  
EMP Emprendemento.  
EC Educación cívica.  
PV Prevención da violencia.

### 2-CRITERIOS DE CUALIFICACION:

A cualificación que os alumnos obteñen en cada avaliación sae da suma de 3 notas:

- A. Exames, tests, probas orais, traballos: 3 puntos.
- B. Probas prácticas : 5 puntos.
- C. Observación diaria de clase: 2 puntos.

Para poder aprobar a área a suma das tres notas(A+B+C) debe ser de 5 ou superior.

Cada alumno será avaliado en canto a súa actuación, actitude, esforzo diario nas sesións prácticas e/ou a través dos diferentes traballos específicos e exames a realizar según os casos.

E condición necesaria para ser avaliado da parte práctica realizar o 75% das prácticas.

No caso de que non faga o 75% das practicas(por enfermidade, lesión e debidamente xustificada por un médico) da avaliación a cualificación sairá de:

-Exame: 10 puntos

Ou

-Exame: 7 puntos + traballo e ou diario de clase 3 puntos.

A nota final será a media aritmética das tres avaliacións, no caso de que a media non sexa de 5; entre a 3ª avaliación e a avaliación final terá a posibilidade de recuperar os apartados A e B nas avaliacións que precise, o apartado C non se pode recuperar. Os resultados serán substituídos polos anteriores sumando (rec A+rec B+C) en cada avaliación e volve a facerse a media. Sendo necesario, igualmente, acadar unha media de 5 puntos ou superior.

Os alumnos que xa teñan o aprobado realizarán as tarefas de repaso ou ampliación que sexan encomendadas ata a avaliación final pero sen repercusión na nota final.

### -PROCEDEMENTOS DE CUALIFICACIÓN.

Utilizaranse as seguintes técnicas de avaliación:

Av. Obxectiva	Av. Subxectiva
<ul style="list-style-type: none"><li>• Probas de execución.</li><li>• Traballos.</li><li>• Tests.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Listas de control</li><li>• Escalas de clasificación.</li><li>• Rexistro de acontecementos.</li></ul>

Especificamente:

Observación sistemática no caderno do profesor: mediante a observación diaria e o rexistro anecdótico, centrándose na asistencia a clase, participación activa en xogos en actividades, aceptación das normas e respecto pola instalación, materiais ,compañeiros e profesor.

Análises das producións dos alumnos: traballos, diarios...

Probas específicas: probas teóricas(exame teórico) e probas prácticas(circuitos de habilidades, test de condición física...)

### -MATERIAS PENDENTES

#### -MÍNIMOS ESIXIBLES.

Os mínimos esixibles serán os que correspondan ao curso que ten suspenso.

#### -PROGRAMA DE REFORZO.

O profesor facilitará un cuestionario reducido de preguntas para facilitar a adquisición dos coñecementos básicos. A proba escrita será sobre esas preguntas que previamente deberán ser entregadas polo alumno.

Para a parte práctica os alumnos e o profesor buscarán un tempo para dalgún xeito preparar as probas prácticas.

#### -CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

Os correspondentes ao curso suspenso.

#### CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.

Na avaliación de pendentes utilizaranse os mesmos criterios de avaliación que durante o curso e os mesmos instrumentos para avaliar a excepción de aqueles encamiñados a obter datos sobre a observación diaria de clase que lóxicamente non poden se avaliados. A cualificación( ten que se 5 ou superior para aprobar) sae da suma das notas:

- Exame: 3 puntos
- Cuestionario:1 punto
- Probas prácticas: 6 puntos